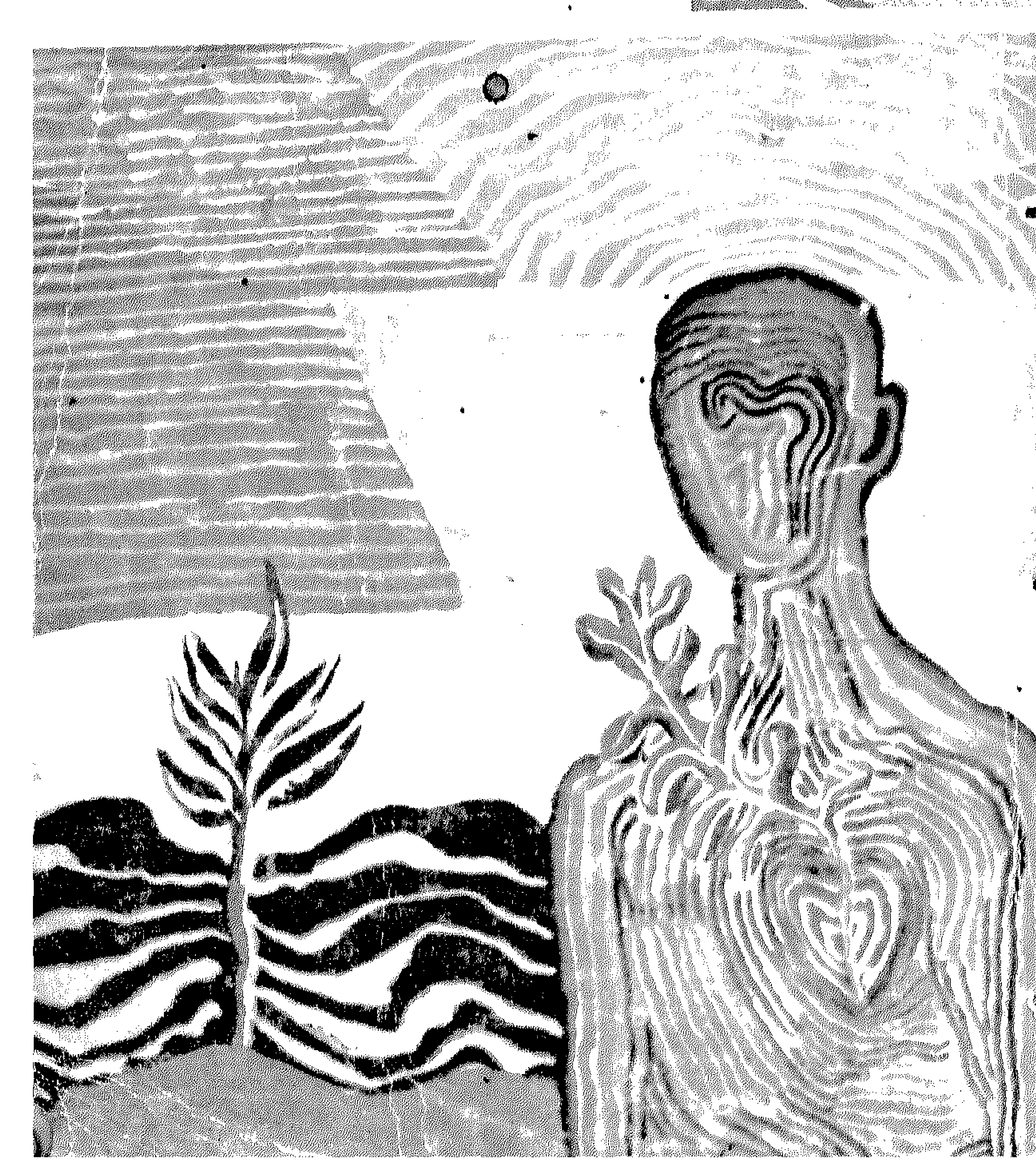
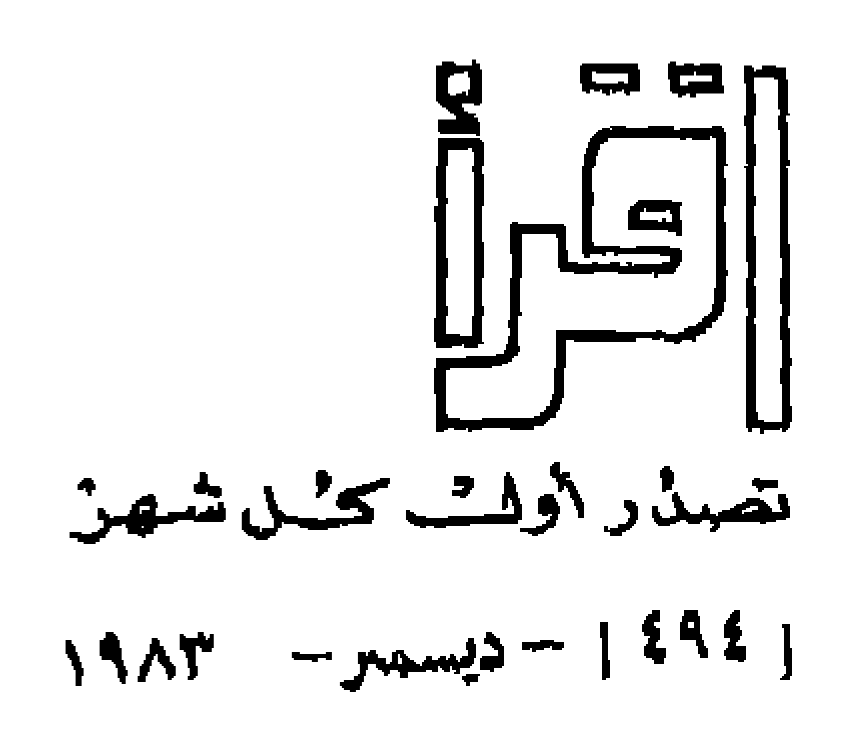
اقرأ

دكتور عبد العزيز جادو

قوانا الكامنة وكيف نستغلها




تصدر أول كل شهر

٤٩٤ - ديسمبر - ١٩٨٣

رئيس التحرير أنيس منصور

د. عبد العزيز جادو

قوانا الكامنة وكيف نستغلها



دار المعارف

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .

الفصل الأول

كيف أوفق إلى العمل المناسب ؟

« ليس أشق من رجل تأصلت فيه عادة التردد .. يجعل كل عمل يبدأه موضعًا للتردد ، ويقضى نصف وقته فى اتخاذ القرارات ، والتحسر على مافات » .

« وليم جيمس »

« اجعل قاعدتك دائمًا فى الحياة ألاّ تأسف على شىء أبدًا .. ولا تنظر إلى الوراء .. فالأسف تبديد مروع للطاقة لايصلح للبناء فوقه بل الغوص به .. » .

« .... »

« ليست العظمة فى ألاّ تسقط أبدًا ، بل فى أن تسقط ثم تنهض من جديد »

« كونفو شيوس »

من الأمور التى تبعث على التعجب والاستغراب ، ذلك العدد الكبير من الرسائل التى ترد إلىّ ، يسألنى فيها أصحابها هذا السؤال الذى جعلت منه عنوانا لهذا الفصل من الكتاب .

ومن المشاهد أن بعض العاملين يبدون سخطهم وتبرمهم من الأعمال التى يزاولونها ، ويخيل إلى الفرد منهم – رجلاً كان أو امرأة – أنه بلغ غاية الكمال ، ووصل إلى أعلى درجة من العلم والثقافة ، ومن ثم سيكون سعيدًا إلى أقصى حدود السعادة إذا التحق بعمل آخر غير عمله الحالى الذى يشغله .. أما ماذا يمكن أن يكون هذا العمل الآخر ، فهذه هى المشكلة ! ....

إن أمثال هؤلاء الناس الذين يستنفدون طاقة تفكيرهم فى هذه الأمور ، يستيقظون فى الصباح وهم فى حالة من الوجل من اليوم الذى سيأتى عليهم ، وتتجدد المرارة والوجل مع صبح كل يوم جديد ، فتصبح الحياة بالنسبة لهم رتيبة مملة تسير على وتيرة واحدة وتمضى متأنية على نسق واحد . فسرعان ماينساقون مع التيار على غير هدى ، ويستسلمون إلى التفكير المذل ، ويغوصون عميقًا فى حمأة مضنية .. « آه لو أمكننى أن أوفق فى التوصل إلى أسلوب العمل الذى يناسبنى .. كم أكون سعيدًا حين ذاك ! ... » .

وما ينفكون يبحثون عن دليل للحرف عند كل من يعلل النفس

بالفرج . ولكن الفرج لا يحقق أملاً ولا يشفى غلة . وإن شخصًا متمكنًا من نفسه وعلى قدر كبير من الحذق والفطنة ، قد يستطيع أن يمدهم بفكرة فيما يتعلق بما يليقون له أو بما يناسبهم .. ويسدى إليهم النصح بما يفيدهم فى حياتهم ، ولكن غالبًا مايكون هؤلاء الناس سلبيين إلى أقصى حدود السلبية فى تأثرهم بهذا المرشد أو الدليل . ويمر العام بعد العام ولايزالون فى نفس الورطة .

وثة نسبة معينة من هؤل ء الناس لهم همة وغيرة ، وفيهم جد واجتهاد . وإنهم ليرغبون رغبة أكيدة فى البحث عن معين فإذا ماستوثقوا من صحة الشيء ، وأيقنوا من أنه قائم فى وضعه الصحيح ، ومن أنه ثابت على أساس سليم ، بذلوا جهدًا كبيرًا لعمل التغييرات اللازمة

وثمة طراز آخر تكونت لديه عادات الكسل والخمول ، وعنده رغبة فاترة لإصلاح حاله وتحسين نفسه ، ولكن هذه العادات المضعفة لاتسمح له بذلك ، فهى دائمًا تجعله يؤجل إلى الغد مايمكن عمله اليوم .

والطراز الكسول ينشد باستمرار وعلى الدوام الطريق السهل الذى يغيره بقدرة قادر من حال إلى حال دون أن يبذل أى مجهود . ويود هؤلاء الناس لو كان فى إمكانهم أن يذهبوا إلى منوم مغنطيسى ليوحى

إليهم ببعض إيحاءات تجعلهم ينصرفون من لدنه وقد تغيروا تمامًا . ولكن هيهات أن تحدث مثل هذه المعجزة .

جاءنى ذات يوم شخص من هذا الطراز الأخير لمساعدته . جاء والرجاء يحدوه والأمل يملؤه . وبعد أن أيقظت فيه روح الهمة ، وملأته حماسة وحمية ، ونبهت رغباته ، وعدنى بأن يخرج من عندى ليقيم الدنيا ويقعدها ، ولكنه للأسف لم يفعل شيئًا ألبتة . وحين لقيته بعد ذلك سألته عما إذا كان قد التحق بعمل أحسن من الذى كان يزاوله ؟ .. فأجابنى بأن شيئًا ما كان يتدخل فى شئون حياته ، وما كان هذا الشىء فى الواقع إلا مجرد عذر يتذرع به ليساعد وجدانه ويسعف ضميره . فلقد كانت عاداته راسخة عميقة الجذور ، لأنه أضاف إلى عادة الكسل والخمول عادة الخجل والحياء . وإنى شخصيًّا أشعر بأسف عميق لهذا الشخص ، وسأعمل جهدى لتغيير وجهة نظره .

لقد علمتنى تجاربى الكثيرة أن المتاعب كلها فى مثل هذه الحالات ، إنما تكمن فى ذوات الأشخاص . وهى تنشأ عن الافتقار إلى فهم وإدراك وإيمان ، مما يجلب الشك والارتياب إلى عقولهم . و« الشك » هو الذى يقيم أمامهم سدًّا منيعًا لايستطيعون اجتيازه .

وهؤلاء الناس لايستطيعون أبدًا أن يبنوا قوى عقلهم أو فكرهم أو حكمهم أو تخيلهم أو إيمانهم بالقدر الضرورى الذى يمكنهم من القيام

بأعمال أو أشياء لها قيمتها فى الحياة . إنهم يقعون فريسة لأحلام اليقظة وشرود الذهن .. إنهم بجرد مفكرين ، لا عاملين ..

الحياة حركة :

ولا يزال ثمة طراز آخر لا يمكن بأية حال من الأحوال أن يحصل على النجاح ، يتمثل فى ذلك الشخص الذى يخاف الإفراط فى العمل ، من أن يؤذى نفسه ويضر بصحته . وهذا الخوف ليس له مبرر إطلاقًا ، فهو شىء مخالف للعقل ، وإنى أرى أن الناس إنما يدركهم التعب من عمل صغير جدًا أكثر مما ينتابهم من عمل كبير جدًا .

والعقل الناشط يجب أن يشتغل ويعمل بطريقة فعالة ، وأن يكون فى عمله بناءً إنشائيًا ، وإلا فسيغدو سلبيًا ، من صفاته التخريب والتدمير . والرجل الذى يخاف من الإفراط فى العمل ، إنما تكون عادة السلبية التى من شأنها أن تغدو شيئًا فشيئًا من المنغصات التى تزيد فى مضايقته .

أذكر أن الحياة حركة :

ونحن لا يمكن أن نتوقف عن الحركة أو نظل فى حالة سكون . إن عقولنا وجميع الوظائف المختلفة التى فينا ، إنما تؤدى عملها باستمرار

وبدون انقطاع . وإذا أنت أخفقت فى توجيهها بطريقة إنشائية بناءة ، فلابد من أن يجرفك التيار إلى حال غير طبيعية ستجد فيها الكثير من المتاعب ، ويتحقق هذا على الخصوص عند الشخص الذى تميل طبيعته إلى سرعة التأثر والانفعال والحساسية .

وأرجو أن تذكر أنى لا أحاول هنا أن أثبط همتك ، أو أوهن من عزيمتك فى محاولة البحث عن الجو الذى يلائمك ، وعن طبيعة العمل المناسب لك . ذلك لأننا جميعًا ليست لدينا الميول ونفس المواهب ، فهى تختلف من شخص لآخر ، فالميكانيكى الذى يشتغل بالآلات لاتطوع له نفسه الاشتغال بالفن أو الأدب ، كما أن الفنان ذا الذوق الفنى لايناسبه الاشتغال بالأعمال الميكانيكية . ولكنك حين تصفو سريرتك وتطيب نفسك ، وتسمو روحك ، ستغدو فى مركز يتيح لك أن توجه حياتك كما تشاء .

والذين أحرزوا نجاحًا فى حياتهم ، هم الذين استطاعوا أن يتعاملوا مع ذلك « العملاق الذى يكمن فى أطوائهم » أى عقولهم الباطنة . فعقلك الباطن أقدر من أى شىء آخر على توجيهك . وإذا كان هناك من يستطيع أن يساعدك فى التوصل إلى العقل الباطن ، وأن تكون على علم ودراية به ، فستغدو خير حكم لما هو خير لك .

افهم نفسك :

وثمة لايزال طراز آخر ، هو الشخص الذى ينتابه الوهن والفتور والضعف بسرعة . وهناك أيضًا آلاف ممن يخفقون إخفاقًا ذريعًا فى إحدى الوظائف ، وينجحون نجاحًا باهرًا فى وظيفة أخرى . وقد يضطرك الأمر أن تحاول عدة أشياء قبل أن تقتنع تمامًا بأن نوعًا معينًا من العمل هو الذى تحبه وترتاح إليه ، وأنه هو العمل الوحيد الذى يحتمل أن تنجح فيه

ولكن قد يقول قائل : « إننى لم أحب أبدًا أى عمل حاولت أن أزاوله . ولقد جربت فى ذلك كثيرًا من الحرف والأعمال المختلفة » . والجواب على هذا هو أنك لم تفهم بعد نفسك . وأنك لست على صلة بذلك « الشخص الداخلى » ، ولذلك فقد أخفقت فى أن تجعل العمل يتمشى مع الاتجاه العقلى السليم .

إننى أعرف أناسًا عديدين بعد أن وجدوا أنفسهم ، أحبوا العمل الذى كانوا من قبل يكرهونه ولايميلون إليه .... ومصدر القلق والاضطراب عند معظم الشباب ، أن ليس بوسعهم أن يتخيروا مايشاءون ، ولكنهم مضطرون لقبول أول وظيفة تصادفهم ، فيشغلونها لقاء أجر بسيط يتقاضونه مقابل العمل الجاد الذى يقومون بأدائه .

إن أول شيء يجب أن يضعه الفرد موضع الاعتبار هو اهتمامه بمواهبه الطبيعية التي يمتلكها والتي يدخل في نطاقها : التعليم ، والتمرين ، وحقوق الاختيار ، والقدرة .

ومن المحقق أن الفرد يجيد العمل الذى يحبه . وإذا كان هذا العمل ثابتًا ومدعمًا بما يشعر الفرد بأنه هو التعليم الكافى أو الوافى بالغرض ، والكفاية ، والصلاحية الطبيعية ، فعلى صاحبه أن يباشره بكل طاقته واهتماماته ، ورغبته الممكنة ، التى يستطيع التسلط عليها والتحكم فى قيادتها وتوجيهها .

وإذا أراد الفرد أن يحقق نجاحًا يتعين عليه ألاّ يرضى بأنصاف الحلول ، ولا أن يقبل الوقوف فى منتصف الطريق ، فالأشخاص الذين ارتفعوا إلى أعلى قمم النفوذ والشهرة وحسن الصيت هم فى الغالب أولئك الذين نجحوا فى أى مهنة أو حرفة من الحرف الكثيرة ، أو الذين كانت توجههم إلى مجريات معينة من النشاط : مصادفة صغيرة ، أو مميزات خاصة ، أو انطباعات البيئة التى نشئوا فيها .

ولقد سمعنا أن هناك بحيرة يتفرع منها نهران يعرف كل منهما منبعه . أحدهما يصب غربًا وتصل مياهه فى النهاية إلى المحيط الهادى ، فى حين يتدفق الآخر شرقًا وتأخذ مياهه طريقها فى خليج المكسيك إلى المحيط

الأطلسى . وليس عند منبعها إلاّ نتوء فى الأرض صغير هو الذى قرر مصير كل منهما ....

وهناك عند أحد طرف البركة التى تكونت فى فوهة بركان أكوتان بجزر الألوشيان تطفو جبال الجليد ، وعند الطرف الآخر تصل حرارة الماء إلى درجة الغليان . وفيما بين الطرفين يسبح الطير رائحًا غاديًا وهو سعيد بدفء الماء ..

فإذا أبحرت سفينة نحو الشرق ، وأقلعت أخرى تجاه الغرب فى نفس الوقت الذى تهب فيه عليها ريح واحدة ، فإن مجموعة القلاع وكيفية ترتيبها ، ونظامها ، وكيفية المسير وليست الأنواء أو الريح الهوجاء – هى التى تقرر المصير فى الطريق الذى تسيران فيه .

كذلك إذا لم يكن يعرف الإنسان بمنتهى الدقة ماذا يلائمه ويصلح له ، أو ما يكون مناسبًا أو صالحًا له ، فلن تجديه محاولته تجربة الأشياء فتيلا .

فالشخص الذى يتخذ الحرف أو الصناعات تجارب تتلو الواحدة الأخرى فهو بكل تأكيد لا يحب شيئًا . وهذا ناشئ ، كما أعتقد عن الحقيقة التى تؤكد أنه مجرد « مجرب » كالمريض الذى يجرب طبيبًا بعد آخر فينتهى به الأمر إلى اليأس من الشفاء .

كوة لكل إنسان :

والإنسان – سواء أكان شابًّا أم فتاة – حين يسعى فى الحصول على مايتخيره من العمل ، يتحتم عليه أن يصغى جيدًا لصوت حوافز وجوده العميقة ، ومثيرات كيانه . ويعمل بالمثل الذى يقول : « عصفور فى اليد خير من عشرة على الشجرة » ، فهو صحيح . ولذلك فالعمل الحالى يجب أن يتم إنجازه ليطابق غرضًا عامًّا شاملاً ويساعده . وإذا تحمس شاب واهتم بالسعى الدائب ليعرف طريقه فإنه حتمًا سيجده . وكم فى العالم من أناس يفقدون وظائفهم لا لأنهم لايعرفونها ، ولكن لأنهم لايسعون لمعرفتها ، ولأنهم لايستمعون إلى حوافز نفوسهم الهادئة ومثيرات ذواتهم اللاشعورية .

فهناك كوة لكل إنسان يملؤها ، وعمل يمكن لكل فرد أن يؤديه على خير ما يكون الأداء . وليس يكفى أن يحتفظ كل واحد بعمله ، أو أن يكون لكل فرد عمل يشغله ، أو وظيفة يقوم بأدائها ، وإنما يجب أن يقوم بالعمل الذى يتناسب مع مقدراته ، ويكون جديرًا بكفاءته ، حتى لايمكن أن يقوم بإنجازه أى شخص آخر سواه على الوجه الأكمل .

فلا تسبح مع التيار على غير هدى .. لاتجعله يجرفك حيث يشاء .. ولاتظل ساكنًا أبدًا .. فالحياة حركة . ومن الأفضل لك أن تتقدم إلى

الأمام مرتكبًا الأخطاء ، من أن تظل ساكنًا جامدًا عديم الحركة .

واعلم أن الذين يحسنون استغلال مميزاتهم ، ويسعون بكل نشاط وهمة إلى تحويل كل قواهم إلى تعبير أعظم وأرحب ، هم الجديرون حقًّا بالمراكز العالية . وهم الذين لهم الصفات التى تؤهلهم لبلوغ المنزلة الرفيعة ، والمكانة اللائقة بهم فى الحياة .

وثمة أناس يحسبون أن ليس من الضرورى أن يهتموا بالناحية التجارية أو المالية فى دنياهم ، فتراهم ينهمكون فى أمر أنفسهم ، وفى شئونهم الخاصة ، وينسون كل شىء ماعدا ذلك . وهذا عين الجهل والغباء . فالطبقة أو الهيئة الاجتماعية التى نعيش فيها ، إنما يقوم نظامها على خطوط متباينة ، والذى يركن إلى الحظ ويعول على سخاء الذين من حوله ممن تربطه بهم صلات شرعية لايلبث أن يزول عنه بكل أسف الوهم الذى كان يتوهمه ، ويتبدد الأمل الكاذب الذى كان يأمله .

طالب بما تعتقد اعتقادا راسخا أنه من حقك . فالناس لايقدرون قيمة الأشياء الرخيصة مهما كان قدرها من الجودة أو الندرة أو الاتقان ، إنك إذا أديت عملاً إلى أحد الناس وتقاضيت عنه نصف ماتستحقه من أجر ، متنازلاً عن النصف الآخر فسيخامره الشك فى أنك بذلت مجهودًا لا يذكر فى هذا العمل وسيظن أنك لم توفه حقه من العناية والاهتمام .

ولاتخش شيئًا من المطالبة بكل ماترى أنك تستحقه لقاء عمل قمت

بأدائه ، فإنى أعرف طبيبى أسنان بدآ ممارسة عملهما فى آن واحد بعد أن تخرجا معًا . وكان كلاهما أهلا لهذه المهنة ، وكانا ماهرين متمكنين من عملهما .

ولقد مرّ عشرون عامًا طوالاً منذ بدأ الاثنان يمارسان المهنة ولايزال أحدهما يحصل على أتعاب بسيطة من عمله المتقن حتى أنه اعترف لى ذات مرة بأن ليست عنده الجرأة لطلب أجر أكبر ، فى حين أن الآخر قد وصل إلى قمة الشهرة فى مهنته ، وغدا محبوبًا من مرضاه وأصبح موسرًا وافر الغنى :

والاختلاف أو التفاوت هنا ليس فى الصنعة أو فى المهارة الفنية أو العملية ، وإنما هو بكل بساطة فى الفرق بين أسلوب عقليتهما . أحدهما تنقصة الجرأة والثقة بالنفس ، أما الآخر فأمكنه أن يحدد لنفسه أجرًا عاليًا بعض الشىء يتناسب مع الشهرة التى نالها طوال الأعوام السابقة .

وأنت إذا تعهدت أو تكفلت بشىء ، أو أخذت على عاتقك عمل شىء يجب أن تقدر لهذا الشىء قيمته المالية . فلا ترخص قدرك فى عين نفسك أو فى عين الآخرين بخوفك من طلب أمور معينة تعتقد أنك تستأهلها بحق . والدرجة أو المنزلة التى تستحقها إنما تتوقف إلى حد كبير على مقدار الثقة التى تنالها ، والكيفية التى تنجز بها عملك .

فإذا افترضنا أنك وفقت فى الالتحاق بعمل أو وظيفة كوسيلة

للعيش ، ومطلب من مطالب الحياة . فليس أقل من أن تعتبر هذا العمل هو الشيء الوحيد الذى يتعين عليك أن تنتظم فيه مؤقتًا . فتدرس جيدًا تفصيلات هذا العمل المعروض عليك ، وتغوص فى أعماقه . وتسبر غوره ، وتبحث فيه عن « ذاتك الباطنة » . لأن خير المعلومات وأفضلها هى التى يمكن أن تلهمك إياها ذاتك اللاشعورية . وعندما تقتنع تمامًا من كفاءتك وصلاحيتك ضع نفسك فى العمل بكليتك ، وتفرغ له تمامًا ، وصمم على أنك حتما ستنجح .

سبب الإخفاق :

إن التردد والتذبذب وتقلب الرأى وعدم الثبات على أمر من الأمور ، والطيش ، وعدم الاستقرار ، من العوامل التى تؤدى حتمًا إلى الإخفاق والخيبة والخسران ، فإذا أنت اعترفت مرة واحدة – حتى ولو بينك وبين نفسك - بأنك ارتكبت خطأً أو وقعت فى زلل ، فإنك بذلك تكون قد بذرت فى نفسك جرثومة الشك والخوف وتثبيط الهمة . فبدلا من أن تنظر إلى الهفوات الصغيرة أو بعض الهنات على أنها مجموعة أخطاء فادحة ، اشعر نفسك بأنها واحدة من أقل الأخطاء التى يرتكبها الناس . وليس فى الناس من هو معصوم من الخطأ .

والهزيمة إنما تأتى فى الغالب من الإغراق فى تصور الأشياء بأكثر مما

تستحق ، والتهويل فى الأمر بكثير من المبالغة . ومع ذلك فالكفاح العنيد ، والنضال المكافح ، مع الإيمان العميق ، سيسمح لك بأن تنمو قويًا متينًا خلال هذه التجارب ....

وسيتيح لك بناء أعمال عظيمة ، وإقامة مشروعات عجيبة على أنقاض هذه الهزيمة المؤقتة .

إن المئات من الناس – رجالاً ونساء – ممن قاموا بأعمال مجيدة قد أخفقوا عشرات المرات قبل أن ينجزوا ذلك العمل الفذ الذى جنوا ثماره ، وذاقوا قطافه . وليس منا من لم ير مثل هذه الحالات بنفسه .

وإنى إذا سئلت عن الصفة الوحيدة التى أعيرها أكثر الأهمية فى اختيار عمل العمر ، وفى سلوك عمل الخير فى الحياة فإنى أجيب بأنها : « الثقة » لا شىء سواها .

فعلينا إذن أن نثق بأنفسنا كل الثقة ، وألا ندع أية عقبة مهما بدت أمام ناظرينا كبيرة ، أن تقف فى سبيلنا فتبعدنا عن القصد ، وتنأى بنا عن الهدف .

الفصل الثانى

ذلك الشعور بالتعب

« عندما أحس بالتعب ، أو بتوتر فى الأعصاب ، نهاية يوم من الأيام ، أعلم يقينا أن مجهود ذلك اليوم كان عقيمًا من ناحية « الكم » وناحية « الكيف » على السواء » .

« دانيل جوسلين »

« إن الجانب الأكبر من التعب الذى نحسّه ناشئ عن أصل ذهنى ، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسمانى لهو غاية فى الندرة » .

« دكتور هادفيلد »

ذلك الشعور بالتعب ! .. وخاصة فى مثل هذا الوقت من الزمن .. زمن الإنتاج ! ....

هل تشعر بالتعب حين تصحو من نومك فى الصباح ؟ ...

هل تشعر بالتعب الشديد فى أثناء تأدية عملك اليومى ؟ ...

وحين تلهو مع أطفالك فى المساء ؟ ...

وحين تقدر مباهج الحياة حق قدرها ؟ .

وحين يفتر ثغرك بابتسامة لجميع أصدقائك ومعارفك ؟

هل أنت فى غاية التعب من التعبير عن شخصيتك بشىء من البهجة والانبساط فى بيتك ، وفى مكتبك وفى الطريق ؟ ...

وفى غاية التعب من ترتيب نفسك وإعدادها فى أثناء لحظات فراغك من أجل تحسين مركزك ، حتى يمكنك أن تحصل فى يوم ما على مزيد من الراحة ، وعلى كثير من متع الحياة ومسراتها ؟ ...

كن صريحًا مع نفسك ! .. حلل نفسك .. إذا صح أنك تشعر عادة بالتعب الشديد من تأدية هذه الأعمال اليومية التى تسرّ إليك نفسك الطيبة بضرورة أدائها ، فلا تخف من أن تفشيها أو تذيع سرها .

إن كل إنسان تقريبًا عنده ذلك الشعور « بالتعب الشديد » فى أكثر الأوقات . والشىء الوحيد الذى يخجلك حقًّا أن تبوح أو تجهر به هو

إخفاقك فى إيجاد السبب ، ووضع يدك على موطن العلة ، واستعمال العلاج السريع الفعّال ...

والتعب بمعناه الواسع ، هو حالة عقلية .. إنه حال من الضجر أكثر من أن يكون إجهادًا عقليًا أو بدنيًا . والشخص السوى – سواء أكان رجلاً أم امرأة – يمكنه أن يعمل فى الغالب بغير حدود ، حين يكون هذا العمل مصدر لذة شخصية للقائم به !

الكراهية العقلية :

ذلك الشعور بالتعب فى الصباح ، إن هو إلا كراهة أو نفور عقلى للعودة من جديد إلى العمل الروتينى ؛ هل تشعر حين تنهض من نومك لتذهب إلى عملك بنفس الشعور . حين تصحو لقضاء نزهة خلوية فى أطراف المدينة مع جمع من الأحباب ؟ .. إن الفرق فى ذلك لابد كبير ! ....

ذلك الشعور بالتعب فى العمل يزول حتمًا ويمحى أثره . بمجرد سماعك أن رئيسك قد انتابته نوبة كرم ومروءة مفاجئة كان من نتيجتها أن أمر على أثرها بمنحك نصف يوم إجازة .

أو إذا كان العمل الذى أمضيت عدة سنوات تعمل فيه مع رجال كبار فى السن ، تغيرت الأحوال فيه فجأة بتعيين مجموعة من الموظفين

الجدد من الشبان الصغار والفتيات الصغيرات ممن تخرجوا حديثا ، فكم يكون الفرق في مقدار العمل الذى يمكنك القيام بتأديته دون أن تشعر بأى تعب ؟

إن ذلك الشعور بالتعب إذا كان فى المنزل ، سرعان مايتبدد حين يظهر لك فى الأفق مشروع نزهة خلوية ، مع مجموعة من الصحاب يأتون إليك فيطلبون منك أن تريهم مسكنك الجديد . ثم تدخل معهم فى مباراة فى الشطرنج أو النرد أو أى شىء آخر من الأشياء الكثيرة التى تتطلب منك بذل مجهود كبير . فإذا كنت تحب أن تقوم بهذه الأشياء ، فستشعر بلذة شخصية ، وسيغدو الإجهاد وكأنه أحد المقويات التى تناسب مزاجك .

طاقة لاتنضب :

وفى تسعين فى المائة من الحالات سيثير دهشتك مقدار الطاقة البدنية والعقلية التى يمكن أن تستنفدها بعد أن تكون قد وصلت – فى الظاهر – إلى نقطة القطع [1] ، إذا كان هذا الذى شرعت فى عمله فى حينه سيهيئ لك المتعة لتأديته ، أو يشعرك بالارتياح والسرور لإنجازه .

والشخص الذى يناله التعب الشديد من القيام بتأدية بعض أعمال

(١) نقطة القطع : اصطلاح طبى .

بسيطة صغيرة فى بيته بعد الانتهاء من عمل يوم شاق ، يمكنه أن يقضى وقتًا فى السباحة أو فى لعبة الجولف ، أو ممارسة أى نوع من أنواع الرياضة البدنية الأخرى التى تتطلب بذل طاقة أو مجهود أكبر بكثير من الأعمال التى قام بتأديتها من قبل . ومع ذلك فلن يكون لذلك من أثر إلا الابتهاج والسرور لما يظهره من براعة ومقدرة ، ولما يبديه من ذكاء واستعداد .

حتى الكادحون الذين يذهبون إلى بيوتهم وهم فى حال من الإعياء والتعب الشديد ، يمكنهم مع ذلك أن يجدوا لديهم طاقة لِلَّعب بعنف لدرجة « الشقلبة » مع أولادهم ، أكثر من الطاقة التى استنفدوها فى عمل يدوى لمدة سبع ساعات ، ويشعرون بعد ذلك بصفاء وراحة .

والمرأة التى تشعر بتعب شديد فى تأدية عملها المنزلى ، وينالها الإرهاق من واجباتها التى لامفرّ منها ، يمكنها أن تمضى مساء يومها هذا فى الزيارات ، أو الذهاب لمشاهدة رواية سينمائية ، أو مسرحية ، وتشعر بعد ذلك وكأنها خلقت من جديد .

والطالب الذى يناله الإعياء والتعب الشديد من السير إلى محل عمل والده ، يمكنه أن يزاول لعبته المفضلة بمزاج معتدل – ويذهب إلى البيت مصابًا بالتواء فى الرسغ ، ورضّ فى عظم الكعب ، وكدمات فى الأنف – ومع ذلك تجده وقد ردت إليه الروح ، وقام بنشاط عجيب

لمجرد سماع صوت زميلته فى الجامعة وهى تحدثه بالتليفون تطلب منه قضاء بعض الوقت لمراجعة إحدى المحاضرات معًا .

فهل رأيت شخصًا أدركه التعب الشديد من القيام بعمل ترتاح إليه نفسه ، أو يكون له فى نفسه متعة ولذة ؟ .. إن هذا ليس فيه إجهاد للبدن ، وإنما هو مجرد « تعب شديد » .

خذ مثلاً لنفسك من نفسك درسًا للأشياء المنظورة . فأنت لن تتوانى لحظة واحدة عن عمل أى شىء تحب بالحق أن تؤديه ، وتريد بالفعل أن تنجزه ، مهما كنت تعبًا أو مكدودًا ، أو لمجرد أنك تشعر بالتعب والإعياء . إن هذا بكل تأكيد لم يحدث لك قط فى الماضى ، ولن يحدث فى أى وقت فى مستقبل حياتك .. أنعم النظر فى هذا جيدًا ! .. وطبق هذه القاعدة على نفسك . وطبقها كصورة تحليلية مع أصدقائك ومعارفك .

إن عقلك الباطن يقوم فيك بدور مزدوج ؛ فهو يقوم بعمل المعجل[1] وعمل كمّاحة الطارئ[2] فى وقت معًا .

فبينما يكون الجسم مشغولا بتمثيل الفاعلية وإنجاز الأنشطة التى لايمكن الفرد أن يتوقعها ، أو أن يجد أية متعة فيها لنفسه ، فحينئذ يعمل

(١) المعجِّل : دواسة البنزين .

(٢) الكمّاحة : الفرملة .

العقل الباطن كفرملة ، ويجهد الجسم نفسه حتى يخور إعياءً فى الكفاح ليحقق تقدمًا ، ولكن الفرامل « مربوطة » بثبات .

وعندما يتغير نوع الفاعلية أو النشاط إلى حال يجد فيها الفرد شيئًا من المتعة ، أو عندما يتغير الاتجاه العقلى للفرد نحو نوع مضجر أو مزعج من النشاط ، فعندئذ يحل العقل الباطن « الفرامل » أوتوماتيكيا ويدوس على المعجل .. وحين يحدث هذا نرى كأمر من أمور التجربة العادية أنه بقدر مانستغله من الطاقة ، بقدر ما تمدنا الطبيعة فى الظاهر من قوة شديدة لاستعمالها .

ابحث عن السبب العقلى :

فإذا شعرت بتعب شديد من تأدية عمل خاص ، فابحث عن السبب العقلى .. وانظر لماذا لايكون هناك لذة أو متعة تستشعر بها عند إنجاز أو إتمام نوع النشاط الذى تؤديه ؟ ولماذا يضايقك ؟

أجب عن هذه الأسئلة ثم اشرع فورًا فى إيجاد طريق يكون مناسبًا لهذا النوع من النشاط الخاص الذى يمكن أن تجد فيه شيئًا أو بعض شيء من السرور والبهجة .

نبه إهتمامك .. واستفز رغبتك .. وأوجد منبعًا للغبطة والبهجة والسرور فى النشاط .. وارغب رغبة أكيدة فى عمله ، عندئذ ستجد

أنك تملك طاقة كافية لإنجاز كل واجباتك اليومية ، وستظل مليئًا بالحياة والحيوية صباحًا وظهرًا ومساءً فى العمل وفى البيت وفى نشاطك الاجتماعى .

والنشاط هو العملية الحيوية الوحيدة المعروفة لدى الطبيعة بأنها : « الباعث على الحياة » ، لأننا فى الوقت الذى نكون فيه قابعين فى أحد المقاعد ، أو مستلقين على أريكة ، يمكن أن نهيئ تخفيفًا لطيفًا ، وإراحة حلوة لشخص مثقل ضجرًا بنشاطه .

وتكون النتيجة توترًا فى الأعصاب وجسمًا خاليًا من الجهد ، ليس فيه من حول ولا قوة . وكثيرًا ما يسمى الناس هذه الحالة خطأً بـ « الراحة » ، وما هى براحة ولكنهم لايعرفون .

والنوم وظيفة طبيعية وضرورية لجعل الجسم قادرًا على تجديد بناء خلاياه البالية ، وأنسجته التالفة المستهلكة .. أما الهمة والعافية ، وأما القوة والقدرة ، وأما الطاقة ، فهى تأتى جميعًا عن طريق النشاط فحسب .

وهناك وجهة نظر تقول إن كل الراحة التى نحتاج إليها ، إنما هى فى الحقيقة : النوم العميق الهادئ فى الليل .

وثمة وجهة نظر أخرى تقول : إن الراحة التامة التى تلزمنا ، والتى نفتقر إليها إنما هي : التغيير فى النشاط ، أو هى التغيير فى الاتجاه العقلى

نحو النشاط الذى نرتبط به أو الذى نباشره .

يقول الدكتور إدوارد ثورندايك الأستاذ بجامعة كولومبيا : « إن السبب الأصيل فى نقص إنتاج المرء ، هو إحساسه بالسأم من العمل الذى يزاوله » . فحيث تكون اللذة فى العمل ، يكون النشاط ، وتكون القدرة على بذل الجهد .

فالسرّ إذن فى امتلاك طاقة غزيرة وافرة ، وقوة قديرة مقتدرة لاحد لها ، هو : الرغبة فى العمل ، أو الشعور بالرضا واللذة فى تأدية الواجبات ، أو الإقبال بارتياح على جميع الأعمال التى يطلب إلينا القيام بها ، وأداؤها بنفس راضية مرضية ، وروح طيبة ، ومحيا تبدو على قسماته البهجة ، والبشر ، والإشراق .

قيمة التأمل

« ابن آدم اذكرنى بعد الفجر ، وبعد العصر ساعة ..
أكفك ما بينهما » .

« حديث قدسي »

« مازلت أشرب ولا أروى ، فلما عرفت الله رويت من غير
شرب » .

« أرسطو »

« فى وسعى أن أفهم رجلاً يصوب نظره إلى الأرض ثم
يكون ملحدًا .. بيد أننى لا أستطيع أن أتصور كيف يرفع
نظره إلى السماء ثم ينكر وجود الله ! » .

« لنكولن »

« خلال لحظة صمت : إما أن تسمع حفيف شجر ، أو
زقزقة عصافير ، أو صوت الضمير » .

« ...... »

إننا – حسب الدراسات النفسية اليوم – وارثون شرعيون لكل شيء .. لكل ما يمكن أن يكون ضروريًّا لنا .. ويقتضى الأمر تبعًا لذلك أن نحصل بكل حرية على كل مانحتاج إلى استعماله .. نأخذه على أنه أمر عادى وطبيعى .. ولم يك إلاّ نحن أنفسنا الذين فى حاجة إلى من يدفعنا ويستفزنا إلى ذلك .

وعلى ذلك فمن المعتقد أن أكثر الخير ، إنما يأتى من خلوتنا والانفراد بأنفسنا فى هدوء ساعة أو بعض ساعة من حين إلى آخر . نوجه فيها الذهن لمعرفة بواطن النفس ومكنوناتها . ومعرفة خفايا الأشياء التى تحيط بنا . فهذا التأمل يكسبنا معرفة واضحة من حيث طبيعة هذه الأشياء وعملها وتأثيرها ..

وأعتقد أن هذا لايحتم علينا أن ننغمس فى هذه الحال ونعكف عليها أكثر من مرتين فى اليوم ، مرة فى الصباح وأخرى فى المساء .

وفى هذه اللحظات الهادئة يتعين عليك أن تتصور بفكرك ، أو بوساطة الكلمة المنطوقة ، التغييرات التى ترغب فى إحداثها . أو تتخيل الوصف التصويرى للشخص الذى ترغب فى أن تكونه . ولكى تتم هذه الإيحاءات على خير وجه يستحسن أن ترقد فى وضع مريح هادئ ، وتستمع إلى ذلك « الصوت الداخلى » .. صوت الحكمة . ويأتى هذا فى الغالب مما يسميه البعض « البديهة » أو المشاهدة العقلية . فإذا أتى هذا

التأثير ، أو الانفعال الذى تتلقاه متفقا مع « العقل » ، فمن الخير لك أن تطيعه وتتبعه بكل دقة .

تخيل نفسك كما لو كنت وسيطًا ترسل بوساطته الطاقة العالمية .. وافتح الأبواب على آخرها لهذه الطاقة ، وستجد نفسك عند استيقاظك أكثر قوة وأكثر نشاطًا . وستشعر بزيادة فى عافيتك ، وسترى أن عزمك وقصدك قد ازداد إيمانًا وإيجابية ، وستواجه الحياة باتجاه أكثر مرحًا وأكثر بهجة .

ومن الأفضل أن تخلو إلى نفسك فى أوقات معينة . وأنسب الأوقات التى يمكن أن تتخيرها هى فى الصباح الباكر قبل مغادرتك الفراش ، وفى المساء قبل أن تغمض عينيك لتنام . وحاول أن تشعر بتلك الكلمات التى تتفوه بها . رددها بطريقة مؤثرة على قدر ما تستطيع .

وبما أن اللاشعورية لا تملك أية قوة استدلالية أو تفكيرية ، لذا فادخل فورًا بما يستحق الاعتبار فى تحديد التغييرات الضرورية بالتفصيل وبكل إيضاح .

والعقل اللاشعورى بؤرة العادة ، وفى إمكانه أن يعبر عن نفسه ببعض العادات السيئة .

الضعف ناشئ عن العادة :

إن أكثر مافيك من صفات الضعف والعجز ناشئ عن بعض عاداتك ، ولذا فمن الأهمية بمكان خلق عادة جديدة للتفكير وللعمل مع هذه الذات اللاشعورية .

والعادات إنما تتكون عن طريق التكرار . ومن هنا تأتى الضرورة القصوى لكى تكون أمينًا ومخلصًا فى تأدية إيحاءاتك . واللاشعورية معتادة جدًا على الألفة والائتلاف ، وعلى الاتزان والانسجام . فإذا أنت خلقت إيقاعًا جديدًا واهتزازات جديدة ، فستحصل على النجاح .

وإذا أنت عقدت أواصر الصلة والمودة مع وعيك الباطن وإدراكك اللاشعورى الذى يطلق عليه علماء النفس « اللاشعورية » فستجنى فائدة عظيمة ما كانت لتخطر على بالك فى جميع الأحوال . فكل شىء سبق أن . قرأته ، أو رأيته ، أو سمعته ، أو شعرت به ، مخزون فى هذا الطور من العقل .

ومعنى هذا أنه عن طريق صلة المودة والألفة مع هذا الطور من العقل ، ستجد أمامك موسوعة كبيرة عن حياتك ، يمكنك أن تستمد منها ماتشاء من المعلومات كلما احتجت إلى ذلك . ولذا فمن اليسير على

العقل اللاشعورى أن يجمع لك وثائق معينة ، وشواهد خاصة ، فى صورة تجربة ماضية ، ويمدك بها بطريقة معينة .

وثمة خدمة جليلة يمكن أن يؤديها لك عقلك اللاشعوري ، هي : مادة الممارسة والفهم . وهذه يمكن بدورها أن تكون المستشار الأمين والناصح الهادى الحكيم .

وباتباع هذه الخطة على الوجه الأكمل ستحصل دائمًا على نتائج طيبة ، مثمرة ، عظيمة الأهمية .

وإذا تعلمت كيفية استعمال قواك اللاشعورية بطريقة منتظمة ، ستجد لذة ومتعة فى حصولك على ماترغب بسهولة وبلا عناء .

واحترم « الصمت » لكى يرفعك ويرقيك ويشرفك ويعلى قدرك . فالذين يشكون الفقر والعوز ، ويتحسرون على إخفاقهم الذريع فى الحياة ، ويندبون سوء حالهم وخيبة آمالهم ، هم الذين لم يوفقوا فى توثيق هذه الصلة الروحية – صلة العبد بربه ، والتوجه إليه بقلب سليم . فمن هذه الصلة تنبثق كل معانى الخير والفضل والكمال فى الحياة .

والسبيل إلى القوة والمنعة إنما يكون دائما عن طريق هذه الصلة الروحية التي يعززها هدوء النفس وسكينتها ، وصفاء الروح .

ويتحتم على المرء أيضًا أن يكون على صلة وثيقة بمركز فرديته لتعزيز شخصيته ، كما ينبغي له فى الأوقات التى يرتفع فيها دوي العجلات

وسيور الآلات اللامنظورة ، أن يكون بمثابة « الدينامو » . وأن يغرق فى صخب الحياة الموضوعية وضوضائها إذا أراد أن يعرف طاقات الكون الهائلة التى تخفى على الرجل العادى .

وإذا استطاع هذا الإنسان ذاته أن يرتب نفسه حسب فعل القوى الخفية ، اللامنظورة ، فإنه سيغدو ولا شك « محركًا ديناميكيًا » ذا قوة هائلة جبارة .

والصلاة ، التى هى جزء من العبادة فى جميع الأديان ، إن هى إلا صلة العبد بخالقه ، وهى إحدى الوسائل التى يتوسل بها للتقرب إليه تعالى .

والصلاة معناها الدعاء بحسب أصل استعمالها اللغوى . والدعاء وسيلة من وسائل التقرب إلى الله كذلك . وقد جاء فى الحديث الشريف : « الدعاء هو العبادة ».

فإذا صفت نفوسنا ، وسمت أوراحنا ، كنا أقرب إليه من حبل الوريد . (وإذا سألك عبادى عنى فإنى قريب أجيب دعوة الداعى إذا دعان) فهو أكرم مسئول ، وأكرم على عباده من أن يعلق استجابته على شرط إلاّ بمجرد الإيمان به وبرحمته ، وبذلك يقول القرآن الكريم : (وقال ربكم ادعونى أستجب لكم) .

ولكن هناك الكثيرون ممن يباشرون هذه الصلة بطريقة مخطئة

فتبعدهم عن القصد ، وتنأى بهم عما يبتغون من فضله ورضوانه .

إن أذل الذل ، وأهم الهم ، وأظلم الظلمة ، ابتعاد العبد عن ربه ، وأعز العز ، وأنور النور ، وأقوى القوة ، قرب العبد من ربه . وفى وسط أعاصير الحياة التى تتلاعب بقمم الجبال وتخلع القلوب بهولها لايكون إلا الله .

وإنها لطريقة واحدة للدعاء المستجاب ، وللصلاة المقبولة التى نعدها منبعًا للقوة والجاه . وعن طريقها يمكنك أن تصل إلى قمة المجد ، وتبلغ ماتصبو إليه نفسك من الرفاهية . هى المداومة على العبادة بغير انقطاع ابتغاء مرضاة الله . فالعبادة كنز سعادة قلب المرء . وفى هذا المعنى يقول العالم النفسانى وليم جيمس : « إن بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم . فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه – سبحانه وتعالى – تحققت كل أمنياتنا وآمالنا » .

والطريقة المثلى التى ترفع قدر الإنسان هى أن يتجه إلى الله تعالى بقلب صاف سليم ، وفؤاد منيب ، عابدًا إياه كأنه يراه .. وأن يكون صوته بين المخافتة والجهر ..

(ولا تجهر بصلاتك ولا تخافت بها ، وابتغ بين ذلك سبيلا)

(سورة الإسراء)

وأن يجزم الدعاء ويوقن بالإجابة ، ويصدق رجاءه فيه .. « ادعو

وأنتم موقنون بالإجابة واعلموا أن الله لايستجيب الدعاء من قلب غافل » (حديث شريف) وأن يلح فى الدعاء ...

« إنى أحب عبدى اللحوح » (حديث قدسى) وأن يكون فى كل الأحوال متضرعًا ، خاشعًا ، تتملكه الرغبة والرهبة .

(ويدعوننا رغبًا ورهبًا وكانوا لنا خاشعين) (سورة الأنبياء) .

(واذكر ربك فى نفسك تضرعًا وخيفةً) (سورة الأعراف) .

وما أروع قول الدكتور « الكسيس كاريل » الحائز على جائزة نوبل فى كتابه : (الإنسان .. ذلك المجهول) :

« لعل الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عرفت إلى يومنا هذا . إن الصلاة كمعدن (الراديوم) مصدر للإشعاع ، ومولد ذاتى للنشاط .. وبالصلاة يسعى الناس إلى استزادة نشاطهم المحدود ، حين يخاطبون (القوة) التى تهيمن على الكون ، ويسألونها ضارعين أن تمنحهم قبسًا منها يستعينون به على معاناة الحياة . بل إن الضراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن تجد أحدًا ضرع إلى الله مرة إلا عادت عليه الضراعة بأحسن النتائج » .

الطلب والالتماس :

والطلب الذى يأتى منك إلى أحد الناس على هيئة التماس ، أو يقدم بصيغة رجاء ، إنما هو دليل الضعف والاستكانة . فالقائد لايلتمس ولكنه يأمر . والرجل القوى الذى يحس بقوته ، ويشعر بكيانه يقول : « هذا سيتم عمله » ، وهو إذا قال فعل ، أما الرجل الضعيف الذى يحس بضعفه فيقول : « آمل أن أنجح ، وألا يصيبنى الإخفاق فى عملى » .

والرجل القوى لايزهو بنفسه ، ولايتباهى ، ولا يتشامخ بأنفه ، ولا يمشى فى الأرض مرحًا كما لو كان يقول : « يا أرض اشتدى ماعليكى قدى » .. إنه يرعب وقد يلقى الروع فى قلوب الآخرين ، ولكن بطريقة هادئة مهذبة ، ليس فيها خدش للحياء أو عنف ، أو قسوة ، أو جفاء .

والخلق القوى هو الخلق الهادئ ، الحازم ، الرزين ، الذى يعمل صاحبه بهدوء واتزان ، دون جلبة أو ضوضاء . يتصدى للطوارئ والنوائب بحزم ، وصبر ، وأناة ، ويقابل الصعاب بالتبصر ، والتدبر ، والحيطة والحذر ، والنظر فى العواقب .

طرق ومسالك :

إن الأزقة التى تتفرع من الشارع الطويل عندما يجوس الفرد خلالها ويسير فى دروبها الملتوية ، تكون الخبرات والتجارب ضرورية كلها ، حتى وإن كانت فى بعض الأحيان ضارة ومؤذية ، إلاّ أنها تقوده فى النهاية إلى الطريق الرئيسى . ولقد تجولنا جميعًا فى مثل هذه الأزقة غير آسفين على التجارب التى قادتنا إليها ، فلقد تعلمنا منها الكثير ورأينا أن هناك من لايزال متباطئًا فى سيره متريثًا . وهو بذلك يبدد الكثير من وقته ولكنه مع ذلك متحقق تمامًا من عودته ، ومن نصره الحاسم فى نهاية المطاف أو فى آخر « المشوار » .

وهناك من لا يخرج من وعثاء الطريق إلا بقدر ما يخرج الخابط فى ليل ليتعثر مرة أخرى فى الظلام الدامس .

وهناك من ينظر إلى مثل الأزقة كأنما هى محفوفة بالأخطار ، بعكس ما كنا نراها . وهؤلاء لايستحقون مدحًا أو ثناءً حين يقولون : « الخير كل الخير أن نلازم الطريق الرئيسى إذا أمكننا أن نفعل ذلك ، فيستريح بالنا » . أما الذين سلكوا كثيرًا فى هذه الأزقة بخبراتهم المختلفة ، وتجاربهم المتباينة ، فقد يكونون أحسن استعدادًا لملء مكان كبير فى الحياة .

وهؤلاء هم الذين ينطبق عليهم المثل العامى : « اللى يعيش ياما يشوف ، واللى يمشى يشوف أكتر » .

كان والدى – حسب العادة التى اعتادها فى تبصيرى حين كنت طفلاً صغيرًا – ينهانى عن اللعب مع أولاد بعينهم يطلق عليهم « أولاد الشارع » . ولكنى مع مرور الزمن أتيحت لى فرصة لاحظت فيها تنشئة هؤلاء الأولاد بالذات ، ومدى تطورهم فوجدت أكثرهم نشأ مستقيمًا ، قويمًا ، ذا شهرة واسعة ، وسمعة طيبة ، ولاقى نجاحًا وتفوقًا عن طريق الثقة التى كونتها فيه تلك التجارب .

وليس من شك فى أن هناك بعض الأزقة التى يجب أن نتحاشى السير فى مجاهلها ، لأنها قد تكون محفوفة بالأخطار ، وقد تقود إلى « مطبات » مروعة ، أو منحدرات وحفر مخيفة وقد تعترض طريقنا أودية ضيقة ووهاد مظلمة . وقد يكون أسوأ ما فيها تلك العلامات القليلة التى تحذر الشخص من الخطر .

وعندما نقترب فى رحلتنا من الوصول إلى الوجهة المقصودة تتعدد الأهداف شأنها كشأن الأنهار العظيمة حين تنقسم فى بعض الأحيان قرب المصب لتكون الدلتات[١] .. وكل من هذه الدلتات يقود – عن طريق قناة أو « قناية » طويلة أو قصيرة – إلى نفس النهاية .

---

(١) الدلتات : جمع دلتا .

والطريق المختصر أو « التخريمة » هو الطريق المفضل عن غيره فى جميع الأحوال . ومع ذلك فليس لنا أن نستخف بالطرق الطويلة أو نستهين بها . حتى ولو جدّ فى طلبها أو فى البحث عنها فى كثير من الأحيان مسافر أشعث أغبر أضناه التعب من كثرة التجوال .

وثمة طرق كثيرة تقود إلى نفس الغرض ، وهى إنما تعتمد على نوع العقل فيما يتعلق بأى الطرق يمكن أن يتخيرها الفرد . والتوصل إلى معرفة هذا يجعل الشخص أكثر تسامحًا وأكثر صبرًا ، وذا أناة واحتمال .

فإذا كان لنا غرض بعينه نريد التوصل إليه ، فلا يتأتى ذلك - كما أعتقد - عن طريق التأمل وإمعان الفكر فحسب ، وإنما بوساطة فعل يعبر عن دوافع مخبوءة فى أعماق طبيعتنا ، وهذه يمكن أن تكون طموحًا للتفوق والبراعة فى الموسيقى أو النحت أو الأدب أو القانون ، ويمكن أن تكون مشاركة فى صفات أعلى ، معلنة عن نفسها لتبدو كرغبة جادة للتعريف بحقيقة كبيرة جاءت لتعزز البشرية ، وتشرف الإنسانية ، وتعلى قدرها .

وإذا نظرنا أمامنا وجدنا كثيرًا من العقبات تعترض طريقنا . فالبيئة المتشائمة التى تشيع الحزن وتبعث على الاكتئاب ، تحيرنا فى أمرنا وتعرقل سعينا ، وتشوش على عقولنا . فإذا اضطررنا مكرهين للاستمرار والمثابرة على « طحن » العمل غير المتجانس ، فإنما لكى نعول أنفسنا وأولئك

الذين يعتمدون علينا ، فكيف يمكننا أن نحقق نجاحًا مع وجود كل هذا في طريقنا ؟ كيف نحقق نجاحًا إذا كانت سماوات آمالنا تبدو قاتمة كئيبة ، ورؤيتنا المنطقية المعقولة لاترى إلاّ بصيصًا من نور ؟ ...

وإذا كان العمل على غرس الرغبة المضطرمة - كما قلنا - هو بمثابة وعد بنيل مكافأة مناسبة ، وتعهد بتقديم ترضية مجزية ، فكيف يكون هذا ؟

معاهدة مع الأنا [1] :

في مثل هذه الحالة نرى أن العمل الرئيسي الأول الذى يتعين علينا القيام بتنفيذه هو الوصول إلى تفاهم واتفاق ودّى مع الأنا . على أن نلقى بكل ما في طبيعتنا من طاقة على الجهد ، وعلى أن نضع إيماننا تحت إشرافنا . وبمعنى آخر ندخل في اتفاق مع أنفسنا لعرض كل جهد نبذله لنحصل به على الجائزة التي نستحقها ، ونحقق « مادة الشيء المرجوّ » .

وإذا كنا لم نستطع أن نرى الطريق ، أو نميز معالمه ، فلأن هنالك أمرًا ينبغي لنا أن نفعله ، هو أن نكف عن الإسهاب فيما نبتغيه من نجاح قبل أن نحققه ، أى نعمل بالحديث الشريف « استعينوا على قضاء حوائجكم

---

(١) الأنا : أو الذات - الفرد من حيث هو شاعر بهويته الثابتة المتصلة ، وبصلته بالبيئة الخارجية . ويستعمل الأنا عندما يقابل بينه وماسواه ، أى الغير.

بالكتمان » . ونؤكد تجديد إيماننا فى كل يوم ، وفى كل وقت كلما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، بكل ثقة ، وبكل اعتزاز . ولابد سيأتى بعد ذلك الوقت المناسب الذى يتكشف لنا فيه الطريق شيئا فشيئًا ، وتتبين لنا معالمه ، وتتسع أمامنا آفاقه ، وسنجد أنه يقود رأسًا وبلا وساطة – من خلال البيئة الحالية المعادية – إلى غايتنا التى نقصدها .

وليس منّ حقنا أن نرجو أو نؤمل . أن تنزل علينا الملائكة بمائدة من السماء عليها ماتشتهيه أنفسنا من طعام وشراب . وليس لنا أن ننتظر أن تأتينا طير من السماء وفى مناقيرها خبز يفى بحاجاتنا ، ويزودنا باحتياجاتنا التى يمكننا نحن أنفسنا أن نوفيها ، إن كنا مخلصين . فنحن يجب علينا أن نعمل جادين مجدين ، متحمسين ، كلما وجدنا تحت أيدينا مانؤديه .

إن أولئك الذين يتصفون بالإيمان والصدق علاوة على اهتمامهم بتأدية الواجبات الصغيرة التى ائتمنوا عليها وعهد إليهم بها ، فى حينها ، وكأحسن مايكون الأداء ، هم الذين سادوا وسيطروا وملكوا ناصية الأمور .

والفرد من هؤلاء إذا تم له هذا ، تنتابه رعشة أو شعور بشبه رعشة فى إمكانها تلقف اهتزازات نافعة تجعله عضوًا بارزًا ، ذا ذكاء خارق ، ومقدرات مختلفة وقوى عقلية ممتازة ، تتيح له أن يضع يده على كل مايراه مناسبًا له ، وتجعله قادرًا على أن يستعمل لمنفعته كل ما يلائمه .

أما إذا لم يتمكن الفرد من التوصل إلى هذه الدرجة ، فإنه لن يستطيع أن يستمرئ غذاءه اللازم ، أو يستوعب قوته الضرورى من البيئات التى تكتنفه ، أو مما يحيط به من منابت .

إن كل مانحتاج إليه قريب منا ، وتحت متناول أيدينا ، ولكنه لن يكون ذا نفع أو فائدة مادمنا غير موفقين ، أو حتى غير مستعدين لتمييزه ، والتحقق منه ، والاعتراف به ، ثم الانتفاع به ، والاستفادة منه .

فعلى الفرد أن ينتهز الفرص كلما سنحت له . وبقدر ما يكون مخلصًا ، أمينًا فى استعمال مايتاح له من هذه الفرص - حين تواتيه - يكون الزاد عظيمًا ، والإمداد وافرًا غزيرًا وإذا هو استعمل القليل الذى يملكه بحكمة وتعقل ، فسرعان مايزيد ويربو ويؤتى أطيب الثمرات ..

* * *

اذكر هذه القوانين :

١ - التوافق ضرورى لجعلنا أكثر إدراكًا ، وأكثر وعيا . فهو - أى التوافق - تكييف المرء نفسه وفقًا للبيئة بصورة تضمن له تحقيق احتياجاته ومطالبه بشكل مقبول اجتماعيًّا وشخصيًّا .

٢ - علينا أن ننتهز الفرص التى تواتينا كلما سنحت لنا ، ونستغلها إلى أقصى الحدود ، وبقدر مانستطيع .

٣ – يتعين علينا أن نتمسك بالموضوع الذى نأمله ونتمناه ، ونتخيله أمامنا – عن طريق التصور العقلى – كأننا نقتنيه فعلاً وكأنه فى حوزتنا .

تلك هى القوانين ، أما النتائج فمؤكدة محققة .

أما فيما يتعلق بالبيئة ، فيمكن القول بأنه ينبغى لنا أن نكون إيجابيين مع الكل ، ماعدا العقل اللامتناهى . ففى لحظات الصمت يجب أن نكون سلبيين ، مفتحين عقولنا لمؤثرات أسمى وأرفع منزلة ، ولنستقبل بترحاب ومن صميم قلوبنا كل مايأتى إلينا . فهذى هى لحظتنا للتأمل والنمو .

أما الحكمة الدائمة السرمدية المخبوءة فى الوعى الباطن ، فهى التى توجه وترشد بكل سهولة ، النفس النشيطة « المنطلقة » . فلا تبدد الوقت فى انتظار عقيم . فالذين يبطئون دائمًا فى الطلبات ، يظلون فى أماكنهم لايقدرون على تحقيق أى تقدم أو نجاح .

والرجل العبقرى الفذ ، الذى أوتى مضاء العزم ، وشجاعة القلب ، وصحة التقدير والحكم ، والتفوق المذهل لسرعة حركة الذهن ، ذو العين الحادة ، والنظر الثاقب ، الذى يتطلع بيقظة ، وبكثير من التوقى والحذر إلى العلامات والشارات ، هو الدءوب على الاستمرار فى تنقله وتحركه من مكانه قدمًا إلى الأمام .

وهكذا لابد أن يمضى الإنسان فى دروب الحياة .. يتذوق من صابها وأوصابها .. ليساير الركب ويحتذيه .. بل ليصل إلى مدارج الرقى والرفعة .. ويتسنم ذرى المجد والسؤدد .

قد تكون الرحلة التى نقوم بها محفوفة بالمصاعب والمخاطر ، محوطة بالمحن والإحن والشدائد ، ولكنها ستقودنا على أية حال ، بطريقة منزهة عن الخطأ ، من أودية الاكتئاب واليأس والقنوط ، إلى القمم العالية ، والذرا الرفيعة المنيعة .

وفى هذا المعترك من الحياة الناشطة ، علينا أن نحافظ على مراكزنا وسمعتنا ، ونحصن أنفسنا بالإيمان الصحيح ، ونتقدم إلى الأمام بحزم وعزم وثبات . وبهذا نكون قد أقمنا حالات أكثر نفعًا وأكثر موافقة للهداية والرشاد .

إن السفينة التى تنشر أشرعتها ثم تنزلها ، ثم تعيد نشرها وطيها بتردد وعدم اطمئنان ، دون أن يكون لديها الجرأة لمواجهة الريح ، ستخفق حتمًا فى الوصول إلى الميناء الذى تقصده . أما إذا كان هناك اقتناع بأن الرياح ، ولو كانت معاكسة ، هى ذاتها مصدر القوة ، فإن السفينة حين تمخر عباب البحر الواسع ناشرة قلوعها باستمرار ، حتى ولو كان من الضرورى طيها ، يمكنها أن توجه بسرعة وبخفة وبكل ثقة وثبات واطمئنان إلى مرفأ السلامة والأمان .

الفصل الرابع

أنت سيد نفسك

« إذا أردنا أن نصل إلى غاية من الغايات السامية فعلينا أن ندرس الطرق والوسائل التى توصلنا إليها بعناية وإتقان ، ثم نتزود بكل مانحتاج إليه من الوسائل والأسباب والمعدات والآلات ، وسائر الوسائط التى تمهد لنا الطريق للوصول إلى الغاية التى ننشدها » .

« غاندى »

« إن الصخرة العاتية التى تعترض طريق الضعيف فتصده وتقعد به بعيدًا عن غايته ، هى الصخرة التى يلقيها القوى فى حفر الطريق ووهدانه لكى يجعله ممهدًا سويًّا » .

« كارليل »

« ليس الإنسان طيبًا بطبيعته ، ولا هو شرير بسليقته ، إنما يولد بغرائز واستعدادات يفسدها المجتمع أو يرقى بها » .

« بلزاك »

إذا أردنا أن نحقق نجاحًا أكيدًا من رحلتنا العقلية هذه التى نقوم بها ، فمن الضرورى أن نفهم بوضوح أنفسنا ، وأن نكون على بينة مما يكتنف حياتنا ، وأن نحيط علمًا وإدراكًا بالتعبير الطبيعي عن الحياة ، وبما تكون عليه الحياة السوية .

لقد قسم معظم علماء النفس العقل إلى طورين أو مظهرين هما : صورتا العقل الواعي والعقل الباطن أو اللاشعورى . وهاتان الصورتان تعملان معًا جنبًا إلى جنب ، ويدًا فى يد ، ولكنهما مع ذلك مختلفتان تمامًا فى أسلوبهما .

فالعقل الواعى ، هو ذلك المظهر من العقل الذى يمكنك أن تفكر به تفكيرًا واعيًا ، وتوجه به أفعالك بوعى وشعور .. ويمكن تعريفه بأنه : الحالة العقلية للإنسان وقت اليقظة .. وفى هذا المظهر من العقل نجد القوة الاستدلالية . وإنى أرى أن هذا المظهر من العقل لا يتطلب بيانًا مسهبًا ، لأن أكثر الناس على علم تام بعمل عقولهم الواعية .

أما العقل اللاشعورى ، فهو أشبه بما نراه عندما نقف على ضفة بحيرة وننظر إلى سطحها . فنحن لانرى حين ذاك إلاّ جانبًا صغيرًا لا يعتد به . أما الذى يصعب علينا رؤيته ، فهو ما تحت السطح من أعماق سحيقة .

والعقل اللاشعورى مخزن كبير للكثير من الخبرات المكبوتة ولكنه

لايملك أية قوة تعليلية أو استدلالية . وعنه تصدر بعض أنواع السلوك المستهجن واللامعقول . وتعتبر حياة الحلم – أحيانًا – تعبيرًا عن هذه الذات اللاشعورية . وكلنا نعلم مما نراه أحيانًا فى أحلامنا أنها مخالفة للعقل ، بل من المستحيلات .

ألم تعجب فى بعض الأحيان ، من وقوعك فريسة للوهم والخوف والضعف ، مع علمك بما لذلك من ضرر ؟ .. والإجابة هى أن مثل ذلك السلوك عبارة عن تعبيرات لاشعورية . واللاشعورية أو الوعى الباطن ، ليس له قوة استدلالية .

وهذه العقلية المنغمرة اللاشعورية اللامعقولة ، كانت معروفة منذ سنين عدة ولكن بغير وضوح . يحوطها كثير من الشك ، ويحوط الاعتراف بها عتمة وضباب كثيف . ولقد غدونا الآن – مع مرور الزمن – شيئًا فشيئًا على دراية واسعة بهذه الأغوار السحيقة اللامنظورة من العقل . ونحن حين ندرس الحقائق المذهلة المتعلقة بها نقف فى بعض الأحيان ، وفى أغلب الأمر ، فى خشية ورهبة ومهابة ..

وفى طوايا هذه الذات اللاشعورية ، وفى غرفاتها تحفظ بترتيب دقيق سجلات منظمة لكل شىء مما نكون قد سمعناه ، أو قرأناه ، أو رأيناه ، أو شعرنا به ، أو خبرناه . إنه أشبه بسرداب كبير أمين على حفظ الودائع فى مداخله الكثيرة ، وأقسامه المختلفة ، وأوعيته العديدة .

الميول الموروثة :

والمصدر الأول لهذه المادة فى العقل اللاشعورى هو : الوراثة .. فلقد أتينا جميعًا إلى الحياة بانطباعات وتأثيرات وذاكرات لاشعورية ، أخذناها عن أسلافنا وأجدادنا . ولكون أننا نتاج تلك الحياة السالفة ، فقد كنا – من قبل – بلا شخصية ، وبخلق لم يكتمل نموه ذاتيًّا . ولذلك ترانا مطبوعين بطابع ما قد ذهب من قبل فى سلسلة نسبنا ، من قريب وبعيد . ولكننا بالتدريج نلامس الحياة ونسايرها ، ونلتقى مع العالم ونتصل به ، بطريقة مرئية وغير مرئية ، مباشرة وغير مباشرة ، بإحساس وبغير إحساس ، ونتعامل معه شعوريًّا ولا شعوريًّا ..

إذن فهو « الأنا » الفردى الذى بدأ فى الظهور ليكشف عن نفسه ، ويأخذ فى تحسين هذه الميول الموروثة والعمل على ترقيتها .

وأحب أن يفهم قارئى العزيز ، أن هذه التأثيرات إن هى إلاّ ميول فحسب ، ونحن الذين نوجه أقدارنا ، ونكيف قسمتنا ونصيبنا ، وبأيدينا أن نسوق مصيرنا أو ندفعه عنا .

ونحن نجد الفرق شاسعًا والتفاوت كبيرًا بين فرد لاينمى شخصيته ، وفرد آخر يخضع قواه الواعية واللاشعورية لقيادة إرادته ومشيئته ، وحرية اختياره ، ويعوّد قواه وقدراته على حب النظام والطاعة للجهد

الكدود ، المثابر ، ذى الحزم والعزم الشديد . إن أحدهما يحرك الدنيا ويهزها ، والآخر تحركه الدنيا وتزعزع كيانه ، أحدهما فاتح منتصر مظفر ، والآخر عبد من رقيق الأرض ، أحدهما يركب السيارات الفاخرة ، على حين أن الآخر يسير على قدميه . أحدهما يصل إلى مطامحه ويبلغ مراده ، والآخر يتحسر على قسمته ويندب حظه فى الحياة . أحدهما يدخل فى رحاب النجاح والتفوق من أوسع الأبواب ، أما الآخر فيقف على عتبة باب الأمل ، رجاء قبول الإذن بالدخول ..

وجهان من العقل مختلفان :

والسلوك اللاشعورى ذاته سهل الانقياد للإيحاءات التى تأتيه من العقل الواعى .

والعادات تتكون بالتكرار والإعادة ، وبالتفكير الملح فى فكرة معينة أو عمل بعينه ، وعقلك اللاشعورى إنما هو بمثابة خادم مطيع لك . سيطيع أوامرك بعد أن تكون قد أسست اتجاهًا آمرًا ، باتًا .. حينئذ يكون قد اقتنع بأنك السيد المسيطر على نفسه ، القادر على تأدية الأمانة على خير مايكون الأداء .. والاتجاه الصحيح هو الذى يؤدى إلى الثقة والإيجابية .

ودعنى أكرر لك هنا مرة أخرى – ياقارئى الكريم – أن كل شىء

سبق أن سمعته أو رأيته ، أو قرأته ، أو شعرت به ، أو خبرته ، إنما هو مخزون هناك بعيدًا بعيدًا .. ومعنى هذا أن لديك رصيدًا كبيرًا لا يستهان به من المعلومات والتجارب يمكنك أن تسحب منه ماتشاء وقتما تشاء .. وبوسع هذا العقل الخازن أن يجمع حقائق لاعد لها ولا حصر تتعلق بالمشكلة التى تعانيها .. وأولئك الذين على صلة وثيقة بهذا الطور من العقل يكونون أقدر على « الرؤية » أو « الإلهام » .

ولأضرب لك مثلاً لرجلين اشتريا قطعة من عقار فى مكانين مختلفين ، وبعد مدة من الزمن نجد أن أحدهما باع قطعته بربح كبير ، فى حين أن الآخر لم يتيسر له بيعها حتى ولو بالخسارة . فكيف وقع الاختلاف وعلى أى وجه ؟ ..

الأول عنده الرؤية ، وأمكنه أن يرى مجريات الحوادث واتجاهاتها ، وأن يتصور ماقد يئول إليه الجوار فى سنوات مقبلة .. أما الآخر فقد اشترى بكل بساطة لأنه وجد أن العقار رخيص ، ولأنه وقع تحت تأثير بائع ماهر متمرس ، أعطاه صورة مغرية للإمكانات المستقبلة .

لقد استعمل الأول تخيله ، وسحب من رصيد خبراته الماضية ، أما الآخر فقد استعمل عقله القاصر ، وانقاد إلى نتيجته .

ألم تحاول ذات مرة أن تتذكر اسمًا من الأسماء ، وتحاول ما شاءت لك المحاولة ، جاهدًا دون جدوى . وما يكاد يخطر على ذاكرتك حتى

« يزوغ » منك كما لو كان برقًا واختفى ؟ .. ثم ألم يحدث لك بعد ذلك أن تفكر فى شىء آخر بعيدًا كل البعد عن ذلك الاسم ، فيبرز بغتةً ، ويندفع فجأةً فى عقلك الواعى بطريقة أشبه بطلقة سريعة من بندقية ؟ .. إن هذا إلاّ مثال بسيط عن كيفية استخراج الأشياء المخزونة من العقل اللاشعورى ووضعها أمامك .. فأنت فى بادئ الأمر شرعت فى القيام بفعل لاشعورى عندما حاولت باجتهاد فى التفكير فى الاسم ، وأثرت على العقل اللاشعورى بما فيه الكفاية ، حتى تمّ لك ما أردت .

ويمكنك أن تستعمل عقلك اللاشعورى كحارس أيضًا . فقد يحدث فى كثير من الأحيان أن يتنبه المرء لاشعوريًّا إلى خطأ ارتكبه فى أثناء النهار . وقد يحدث للمرء حين يكون فى فراشه يطالع فى كتاب فيخطر له فجأةً أنه نسى أن يضع فى مظروف معين أحد المستندات .

والرجل المتوسط يتأثر إلى حد بعيد بعقله اللاشعورى أكثر من تأثره بعقله الواعى . ومعظم الأشياء التى نقوم بأدائها فى أثناء تجاربنا اليومية ، إنما تتم عن طريق العادة .

والعادة إذا كانت مستندة إلى العقل الباطن ، تصبح من البواعث التى تجعل الناس يقترفون أحيانًا الآثام ، ويرتكبون الجرائم ، وينزعون إلى الشر ، ويقومون بأعمال ما كانت لتخطر لهم قط على بال . وهكذا نرى أن القوى اللاشعورية لها سطوتها ونفوذها .

والعقل اللاشعورى هذا يؤدى دورًا له أهميته فى صحتك ، وفى سعادتك ، وفى نجاحك ، ففى إمكان هذا العقل اللاشعورى ، أن يشرع فى إجراء تغييرات هامةً وعجيبةً فيك ، إذا جاءته منك قوة دافعة أو محركة تبعثه للعمل .

ولكن ما صلة هذه العقلية اللاشعورية بالصحة والسعادة ؟ .

وراثة الصفات :

إن معظم الباحثين المبرزين فى هذا الجانب اللاشعورى من الحياة ، من أمثال : برنهايم ، وفوريل ، وديبوا ، وبراmويل ، قدموا لنا الدليل المقنع لقوة العقل اللاشعوريّة ، فى إحداث تغييرات هامة فى الوظائف الطبيعية . وإن عمله من هذه الوجهة ربما يكون أكثر عمقًا وأكثر عالميةً مما للعمليات العقلية الواعية .

ثم إن الفكرة والصورة الذهنية والاتجاه ، حينما تكون جميعها باطنيّة ولا شعوريّة ، فإنها تكون قادرة على التأثير فى الجهاز العصبى ، وفى التغييرات الكيميائية ، التى تحدث فى التركيب الطبيعى بأكمله .

والحالة الصحية التى يمتلكها كل شخص يحتمل أن تكون وثيقة الصلة – أكثر مما هو مفهوم – بهذه العملية اللاشعورية المميزة . وهى فى الحقيقة ، ليست محتملةً فحسب ، ولكننى تحققت مرارًا من أن مظهر

الإنسان وملامحه وأسارير وجهه ، وثيقة الصلة بهذه العقلية اللاشعورية – فالإنسان حين يكون سائرًا فى طريق مزدحم بالناس ، فإنه يرى أنواعًا مختلفةً ، وشكولاً متباينةً من التعبير . فهذا وجه يبدو عليه الخوف ، وذاك ينمّ على مكر ودهاء ، وآخر يظهر عليه الكراهية والبغض ، وآخر تعلو وجهه علائم الحلاوة والطلاوة والعذوبة والرقة والظرف . وهناك وجه تنقصه بعض تغييرات طفيفة ليكون أقرب شبهًا إلى الثعلب ، وآخر أقرب شبهًا إلى الذئب .

إنها وراثة الصفات ولا شك .. وإنها انتقال صفات الوالدين إلى أولادهم ، هى التى تدخلت فى هذا . ولكن مع كل ذلك فالتأثير كل التأثير ، والقدرة كل القدرة ، إنما ترجع جميعًا إلى نشاط العقل اللاشعورى .

وأذكر أن وراثة الصفات أيضًا إن هى إلا ميل لا شعورى ، أو صورة ذهنية لا شعورية . فإذا نشأ الفرد منذ طفولته بشوشًا ، مرحًا ، مليئًا بالأمل والثقة فى المستقبل ، أتظن أنه حين ينمو ويكتمل جسمه تتغير ملامحه وتقاطيع وجهه ، فتعبر عن الخوف أو الغضب ، أو الارتياب أو الشك أو البغض ؟ .. إن هذا مناقض للطبيعة ، ولكنه مع ذلك جائز إذا انقلبت حياة المرء فيما بعد وأضحت شكًّا وخوفًا وقلقًا وحزنًا .

هل يمكن تهذيب العقل الباطن ؟ ..

من الواضح إذن أن إحدى مشكلاتنا الكبرى ، هى مطلب هذه المنطقة الداخليّة المخبوءة .. فهل يمكن أن يهذب العقل الباطن ويعلَّم من جديد ؟ .. هل يمكن أن تعاد صياغته ، أو يعاد تنظيمه مرة أخرى ؟ ..

إنه لما كان موجودًا الآن فى كل فرد فهناك عاملان مختلفان يتحكمان فيه بدرجة كبيرة :

الأول ، وهو وجود أثر لا يزال باقيًا من حيوانيّة انحدرت إليه من العصور الغابرة ، حين كان الإنسان – وهو أصغر بكثير من أى حيوان – يكافح نحو الإنسانية . ولقد انتقلت كميّة كبيرة من غريزة الحيوان . فى طريقها من تلك الأزمان السحيقة .. إلينا نحن الذين نعيش فى هذه الدنيا .. ومع كل فليس لنا أن نستهين بتلك الطبيعة الإنسانية التى نطلق عليها : « الناسوت » ، ونعتبر أنها مجرد قشرة خفيفة تغطى أو تكسو حيوانًا بداخلنا ..

وهذا يفسر جزئيًّا بزوغ كثير من الدوافع المعتمة التى تفاجئ الناس ، والتى تميل إلى الإنزال من قدرهم والهبوط بهم إلى الدرك ، والتى تقودهم فى بعض الأحيان إلى الإجرام ..

رواسب من حالات الماضى :

والعامل الآخر من عوامل العقل اللاشعورى ، هو راسب أو بقية باقيّة من حالات الماضى ، توالدت من عمليّات الذهن الواعى . فلقد كان لدينا فى كل يوم خلال حياتنا الماضية ساعات عديدة نقضيها فى التفكير الواعى . والأفكار من كل نوع مادامت مفهومةً ومعقولةً ، وفى حدود الآداب العامّة ، فلا مانع من أن يسمح لها بالتردد . ولما كانت الصور الذهنيّة بأنواعها العديدة تنطوى أحيانًا على إغراء شديد ، وخروج على حدود الآداب ، أوكانت مما يثير ذكريات أليمة ، فإن العقل يميل إلى إبعادها . فإذا ما أبعدت ، كان من المفروض أن تزول ، وتختفى تمامًا ، وتنتهى إلى غير رجعة . ولكن لا .. ليس الأمر كذلك . وليس هنالك فى الحقيقة أيّة صورة ذهنية أو أيّة صيغة فكريّة قد أمّحت أبدًا ، فهى لا تزال باقية . ولابد أن تترك أثرًا على النسيج الرقيق من الحياة الكامنة ، الباطنة . تمامًا كالصورة على لوحة المصور .

ولكن ليس ثمّة موجب للقلق بشأن هذه الصور الذهنيّة غير المرغوب فيها . فمع أن هذه الانطباعات تظل باقية خلال بناء حياة فكر جديدة ، فإنها تعمل على تكوين خواطر غايةً فى الإبداع واللطف ،

والصفاء ، وتكون دائمًا نبعًا فيّاضًا يساعد – كثيرًا – فى عمليات الخلق والإبداع كما نجد عند الأدباء والمصورين وغيرهم ..

مأساة لم تتم :

أذكر أن سيدة جاءتنى ذات يوم منذ بضع سنوات وقصت علىّ قصتها :

« نصحنى أحد أقاربى بزيارتك ، لأستشيرك فى أمرى ، مؤكدًا لى أنى سأجد لديك حلاً موفقًا لمشكلتى .. إن الذى أعانيه قد آل إلىّ بالوراثة . فلقد نشأت منذ طفولتى وبى طبع ثائر جموح ، سريعة الغضب ، أثور لأتفه الأسباب . وكان أبى وجدى يعانيان نفس هذه الحالة .. وأنا الآن أم لطفلين صغيرين ، ولى زوج مخلص يحبنى ويحنو علىّ ، وإنه لصبور طويل الأناة . ولكنى أرى الآن أن بيتى يوشك أن تتقوّض أركانه بسبب هذا الطبع ، وأن زوجى لابد سينفد صبره يومًا ، ويُنْهى الخلافات التى بيننا بالانفصال عنّى . ولقد أنذرنى فعلاً بأنى إذا عدت إلى هذا الشجار مرة أخرى ، فإنه سيحزم أمتعته ، ويترك لى المنزل إلى غير عودة . وإنى أعتقد أن الطبع الموروث متأصّل الجذور ، ليس من السهل الإقلاع عنه . فكيف أتمكن من تغيير طبيعتى وهذه حالتى ؟ .. إننى لفى حيرة شديدة ، وفى خوف من أن أهدم بيتى .. » .

فقلت لها إنها لا يمكنها بأى حال أن تغيّر قوى طبيعتها ، ولكن فى استطاعتها أن تحصل على قيادة حكيمة ، وسلطة كبيرة ، تتحكم بها فى هذه القوة الشديدة التى توشك أن تحطّم حياتها . وفى إمكانها أن تتعلَّم كيف توجّه هذه القيادة ، وتديرها بطرق وأساليب ليس فيها ضرر ألبتَّة لها أو للآخرين .

فقالت لى بلهجة فيها شك وعدم اطمئنان : « سأحاول جهدى أن أعمل بنصيحتك » .

ولقد علمت من هذه السيدة بعد ذلك أنها تغلبت فعلاً على عادة الغضب بدون سبب . وأمكنها أن تصلح ذات البين بينها وبين زوجها .. وإنها لسعيدة كل السعادة ، هانئة فى معيشتها ، راضية كل الرضا .

فنحن لا يمكننا أن نقصى عنا العواطف الباطنة القوية ، التى تعتبر طبيعيّة بالنسبة لنا ، أو التى تطبَّعنا بها .. ولكننا يمكننا أن نسيطر عليها ، ونحكمها ونوجهها ونستعملها لنفعنا . حتى تكون هذه القوى تحت إمرتنا ، تعمل لنا ، ومن أجلنا ، بدلاً من أن تعمل ضدنا .

ولا ننسى هنا واجب الآخرين حيالنا . إنه يجب عليهم أن يساعدونا . إذ لا شك أن زوج السيدة السابقة مطالب بأن يكون حكيمًا وسياسيًّا فى معاملته لها ، بحيث لا يغضب كثيرًا من سلوك يفرض نفسه عليها فرضًا بحكم الطبيعة ، وذلك إلى جانب أن يكون واسع الصدر ،

قوى الحيلة ، بحيث يقلل من مرات الصدام ويلف ويدور حول المحاور المثيرة بلباقة كبيرة ، وذلك رحمةً بعقل الزوجة أن ينهار ، وبحاضر الأطفال ومستقبلهم .

الفصل الخامس

اعمل بانسجام
مع قوانين الطبيعة

« ليس علينا أن نتطلَّع إلى هدف يلوح لنا باهتًا على البعد ، وإنما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بيِّن » .

« توماس كارليل »

« الحظ كلمة لا معنى لها – فلابدّ لأى أمر كان من سبب » .

« برنارد شو »

« لا يوجد فى الطبيعة شىء بلا سبب . وإن كلّ جزء فى تكوين الكائن الحى يتناسب مع العمل الذى يؤديه ، ويتكيَّف تبعًا للظروف التى يتعرَّض لها » .

« هوريشو جرينوه »

لقد أجمع المفكرون والكتاب والعلماء المتخصصون فى مجال العلوم النفسية ، على أن العقل اللاشعورى ، يتلقى بعض طباعه وسجاياه ، وخلقه وتربيته ، من العقل الواعى

وهذه الحقيقة المؤكّدة التى لا خلاف فيها ، يتبعها أن اللاشعور يمكن تهذيبه وإصلاحه ، ويمكن تثقيفه وتعليمه لكى يكون وسيلةً فريدةً للوصول إلى الحق والجمال والصحة والسعادة والنجاح . فالعقل الواعى إنما يعمل كحكم ، وكمرشد ، وكقائد ، ورئيس شرعىّ للفردية .

ولن أسهب هنا فى الحديث عن الناحية الروحية من الحياة لاعتقادى أنها مسألة فردية ، ولكننى أؤكد أننا سنكون أقوى وأسعد وأكثر نجاحًا وتفوقًا ، إذا نحن تمسكنا بالجانب الروحىّ فى حيواتنا ، حتى ولو من قبيل الفلسفة فحسب .

فمن الواجب علينا أن نعترف بوجود قوة هائلة علوية لا تسامى . قوة نستشعر سطوتها ، وسلطتها ، فى توجيهنا نحو الخير ، والمشاركة فى الحب . وبدون هذه القوّة والقدرة تظهر تفاهتنا ، ويبدو للعيان جهلنا ، ونشعر بضعفنا وانحطاطنا ودونيتنا ، فتنطوى على أنفسنا ، ولا يكون أمامنا من نستمسك بحبله ، أو نلوذ ببابه ، أو نتعلق بأسبابه ، حين يعترينا ضيق

أو مكروه ، ولا يسعنا إزاء ذلك ، إلا أن نتوارى عن الأنظار . مستكينين ، مستسلمين للنوائب والأرزاء .

ومن الضرورى كذلك أن نعترف بالحقيقة التى تؤكد أن كل شىء فى الدنيا إنما هو خاضع لقانون . وأن للحياة نواميس تجرى عليها .. والجهل ببعض هذه النواميس لا يعنى أنها غير قائمة .

ويتحتَّم علينا أن نسلم بجميع العوامل القادرة على التعاون ، من أجل الوصول إلى الغاية التى هى :

الصحة والقوة والسعادة والنجاح :

وعلم الصحة العقليّة ، وقانون الصحة الروحيّة ، لهما قيمتهما التى لا تقدر . أما الكوارث والأهوال ، وأما الفقر والفاقة ، وأما الضعف والضّعة ، فهى جميعًا من نصيب أولئك الذين لا يكترثون باحتياجاتهم ، ولا يهتمون بمطالبهم[1] ، ولا يطالبون بحقوقهم .

وطبقًا لقوانين يجب أن نعترف بها ، يمكن للقدرات العقليّة والروحيّة أن تنمو وتكبر ، ويمكن لطاقاتها أن ترقى . أما الذين لا يهتمون بهذه القوانين ، فلن يحققوا أى أمل فى النجاح .

وإنه لمن الجهل أن نسلم – والعقل فى سموه وعظمته – بألا حاجة بنا

(١) وفقاً للنظرية الاشتراكية .

إلى العمل بموجب قوانين أو قواعد نسير بمقتضاها ، مادمنا أحرارًا فى توجيه أسلوبنا فى الحياة حسبما نهوى ، وفى استعمال طاقاتنا فى فعل غير مقيد . وهذا الأسلوب لا تكون مغبّته ، إلاّ الضعف والحيرة والارتباك . فهو تبديد تام للطاقة .

وقانون الصحة العقلية لابدّ أن يكون مرتبطًا ومحكومًا بقانون الصحة الطبيعية ، ويتم هذا بدقّة متناهية عملاً بقوانين الفعل الطبيعى . وهذه القوانين ليست سهلة الفهم كلها ، ولكننا إذا استعملنا ما نعرفه منها بفهم وإدراك ، فسيعود على الإنسانية جمعاء بالنفع والفائدة .

وعلم الصحة الطبيعيّة مرتبط بالضرورة بالصحة العقليّة ، كما أن علم الصحة العقلية ضرورىّ هو الآخر للصحة الطبيعيّة ، فكلاهما لا غنى له عن الآخر . وإن دراية شاملة ومعرفة عامة جامعة بالتشريح ، وبعلم وظائف أعضاء الجسم البشرى ، وبالقوانين الموصلة لأنشطتها الصحيّة ، لهى من الأهميّة بمكان .

ومخالفة القوانين فى المجال الطبيعى ، فيه إثم وضرر بليغ ، كمخالفة القانون فى المجال العقلى والأدبى سواء بسواء . والعقل السليم لا يمكن أن يظل موجودًا فى جسم سقيم ، إلا بقدر ما يمكن أن يجد العقل السقيم إقامة طويلة الأمد فى جسم سليم . فالحالة هنا فيها تتناقض ، والمطابقة يجب أن يكون فيها تناسق ومواءمة وانسجام .

والأسمى أو الأعلى أكثر قدرةً وأكثر صولةً من الأدنى . والرئيس أكثر نفوذًا من المرءوس .. وفى مقدور القوى أن يحمل الضعيف على الإذعان والخضوع والامتثال .. وإذا منع عن الجسم الطعام المناسب ، والشراب ، والتمرين ، والوقاية من التأثيرات الضارة ، فلن تفيد أيَّة كميّة من الطاقة العقلية فى الاحتفاظ بصحته .

ولكن العقل سينتصر حتمًا ، إذا فكر تفكيرًا صحيحًا فى نشر تأثيرات نافعة مفيدة ، وفى البحث عن الزاد الوفير من المواد الغذائية ، وفى تقديم وتهيئة التمرين المناسب لخلايا الفرد ، ولعضلاته أيضًا . وكل هذه الحالات لا يمكن أن ينكرها أى إنسان .

تأمل الاهتمام البالغ ، والعناية التامة ، والحماية العجيبة ، التى ينالها الجسم وينعم بها ، عن طريق ما نسميه : الطبيعة .. ولاحظ كم هى مليئة بالخير والعطف والحنان ، كالأم الرءوم ، تحنو على أبنائها وترعاهم ، وتكفل لهم الصحة والعافية ، وتضفى عليهم كلّ أسباب الراحة والرفاهيّة ! . ومن هنا فالحياة إنْ هى إلا تغيرات عقلية وطبيعية مستمرة – تغيرات لا يتم حدوثها فى الغالب بوعى .

فإذا كنّا نعتمد على الترتيب والإصلاح فى نظرتنا إلى ذاتنا الواعية ، فكيف يمكن أن يكون الفعل المحصل أو الناشئ قاصرًا ، غير واف بالغرض ؟ ..

إن تغيرات الجو والطقس ، وتغيرات الضغط الجوى ، والغذاء والماء واللباس – ولا نقول شيئًا عن تغيرات العقل بما يلازمه من عادات وخصال – لها كلها أثر واضح ، وتأثير بيِّن ، على التركيب العضوى الطبيعى . وهى فى ذلك محتاجة إلى عناية واهتمام أكثر مما يمكن أن يحصيها ويقدّرها العقل الواعى ليتمسك بها .

ثم إن هناك الضرر الذى قد نتعرض له جميعًا . وقد يشمل بعضه أعضاء ضرورية لتدعيم الحياة . فإذا حدث هذا الضرر – لا قدّر الله – نرى كيف يتقدم الأنا – الخاص بنا ، الساهر علينا ، الحريص على سلامتنا – ليقوم بأداء عمله البناء ، بما لديه من حكمة بكل مهارة ومقدرة . فإذا كان ثمّة تلف فى الأنسجة ، أوكسور فى العظام ، أو جروح عميقة ، فهو يقوم بعمل الترتيبات والإصلاحات اللازمة ليلئم الجرح ، ويرئب الصدع ، ويجبر الكسر ، ويصلح العوار ، بسرعة وكفاءة ، بمساعدة طفيفة من الخارج .. فالجهاز الوعائى[1] فى هذه الحالة ، سرعان ما تحتشد وتتجمّع فيه كريّات الدم البيضاء ، التى تسرع متعجلةً فى طريقها إلى الثلمة[2] ، وتصب متدفقة بكميات كبيرة فى داخل الفتحة وحولها . وبذلك تبدأ فى عملية الترميم والإصلاح ، عن

---

(١) المختص بالأوعية الدموية .

(٢) الثلمة : الثغرة .

طريق التثبيت والإرساء .

أرأيت إلى الطبيعة كيف تنظم الأشياء وتصلح الأمور عندما يفقد الفرد عضوًا معينًا من الجسم ، أو حاسةً من الحواس الخمس ، فتعمل بسرعة وبمهارة على زيادة القوى فى العضو الباقى ، أو فى الحواس الأخرى لتعوِّض النقص ، حتى لقد قيل فى مثل هذه الحالات إن «كل ذى عاهة جبار ! .. » .

تعاون على العمل مع قواك الخفية :

فلنتعاون على العمل مع هذه القوة العجيبة التى فينا ، فى طويَّتنا . ونتنبه إلى كل كلمة من كلماتها ، التى تنطوى على التحذير ، أو الترهيب ، أو الترغيب .. ونأخذ بتلميحاتها الذكية ، وننتصح بنصائحها المفيدة ، وآرائها السديدة ، وتوجيهاتها الرشيدة ..

ويمكن الاعتماد على هذه القوة فى أيَّة مهمة من مهام العيش ، والوثوق بها ، والركون إليها فى كل أمر من الأمور . فهى فيض قدسىّ أودعه الله فينا ، وهى قبس لاهوتى ينير لنا أبصارنا ، ويزيح ستار الشك والغىّ عن بصائرنا ، وهى جوهر الطاقة العالمية ، وفحوى الحكمة ، وخلاصة المعرفة ، وهى لب الحب ..

ولقد قرر أحد مشاهير الأطباء الأوربيين أنه لا يستطيع أن يشفى

شخصًا من وخزة دبوس ، إلاّ إذا شاء الله ! ..

ولقد كانت الكلمات المشهورة المأثورة ، التى قالها الدكتور أمبروس بيير ، أكثر وقعًا فى النفس ، وذات دلالة ومغزى كبير ، حتى لقد أمر بنقشها على مدخل حجرة العمليات : « إنى أضمِّد الجراح ، وعلى الله الشفاء » .

وهذه كلها – فى الغالب – قضايا إن دلّت على شىء فإنما تدل على التواضع ، وتنطوى على أدب ، وعلى حيائهم . لا سيَّما إذا قورنت بادّعاء الشفاء المبالغ فيه ، والمزاعم المتطرفة ، التى يكسوها الكثير من التظاهر الكاذب ، مما نعانى منه الكثير فى هذا الزمان . ولا شك أن هذه الكلمات تعبر بصدق عن حقيقة بعيدة المرمى ، وتدل على الصراحة إلى أقصى مدى .

نعم ، إن الطبيعة ذاتها هى مبعث الشفاء ، والطبيعة ذاتها هى التى ترضى وترضخ وتحتمل ، دون أن يكون لها فى هذه الأحوال منافس أو نظير .

وربما يفضل رجال الدين أن يقولوا : إن الله هو الشافى ، وهو البارئ ، ويستشهدون بالآية الكريمة : (وإذا مرضت فهو يشفين) ، وهذا حق لا ريب فيه . ولكن إذا أرجع العلماء كل هذه العوامل إلى الطبيعة ، فلأنها من صنع الله ، باريها ومنشيها ، ولقد جعلها سببًا من

الأسباب ، كما جعل لكل شيء سببًا . وإنها لتسير على سنن ونواميس رتبها تعالى بقدرته ، فهى تعمل من خلال هذه النواميس بأمره لا تحيد عنها .

وإذا نحن بدأنا بالمخلوقات الدنيا ، ثم أخذنا نرتقى درجات الحياة إلى نهايتها ، نجد أن هناك طاقةً هائلةً موجودةً فى كل مكان تعمل للشفاء . وهى لا تزال مجهولةً للعلم والعلماء . ومن ثم للعقل الإنسانى كافة . فإذا تكسر غصن من شجرة ، فإن عمليةً ناجحةً للعلاج تتم فى التو لتجديد العوار وإصلاح التلف . وإذا حدث فى صيف أو فى ربيع شجب فى طبقة الأرض المكسوة بالأعشاب ، نتج عن محراث أو مجرفة ، فإن عملية الالتئام تبدأ فى العمل بهدوء ، وفى سكون ، إلى أن يتمّ تغطية السطح المكشوف فى الوقت المناسب ، بسندس لامع براق من الخضرة الناضرة ، والنبت المورق بألوانه الفضية الزاهية المونقة .

إننا فى الواقع لا نستطيع أن نرى أو نتتبع مراحل العملية الهادئة المجددة ، التى باشرتها الطبيعة لتصلح بها ما فسد ، وتجدد ما انصدع . فهى أشبه شيء بعقرب الساعة أو بظل الشمس ، يتحرك من نقطة إلى نقطة ، ومن موضع إلى موضع ولكنك لا تستطيع أن ترى الحركة .

وإذا أصيب أى جزء من الجسم بجرح ، فإنه يضمد كما يجب ، ويعنى به ، ويترك للطبيعة فرصةً تؤدى فيها دورها إلى أن يتم الشفاء . أما

ما يقوم به الطبيب من عمل ، فهو مجرد مساعدة أو إسعاف مؤقت . فهو يدرس الطرق الطبيعية ، ويكشف عن الكيفية التى تعمل الطبيعة بها ، ويحاول بكل تواضع أن يعمل معها ، ويتبع طرقها وأساليبها .وهنا يتكشف الفرق بين العالم والمتعالم ، بين الطبيب الحقيقى والدجّال .

فالطبيب الحقيقى يدرس وسائل الطبيعة وطرقها ، ويجد فى السعى لوضع نفسه فى مستوى وسائلها وقوانينها ، ويعمل بها .

أما المتعالم فهو يعمل كيفما اتفق ، ويخبط خبط عشواء ، منتهجًا الطريقة التى يقول فيها المثل العامى : « مرة تصيب ومرة تخيب » . ومن هنا يجب أن ندرك تمامًا أن الدجّال يحقق نجاحًا فى بعض المرات . وإنه لقادر – بكيفية ما وفى بعض الأحيان – أن يصيب الغرض ، ويكون لعلاجه أثر . ولكن غالبًا ما تكون الطرق التى يتبعها مصحوبةً بخطر بالغ ، وتكون فى حد ذاتها مغامرةً تعرض صاحبها للخطر ..

قانون العلة والمعلول :

ومن الكشوف العظيمة فى العصر الحديث ، أن ليس هناك شىء اسمه الحظ .. وما من شىء إلا وله سبب .. فكل شىء فى الحياة خاضع لقانون .. والخليقة ذاتها يحكمها قانون . وهو قانون العلة والمعلول .. الفعل ورد الفعل .. أو السبب والنتيجة .

وحينما نتكلم أو نعتقد بالحظ ، نظهر مقدار جهلنا للأحكام التى تدبر الأسباب وتأتى بالنتائج .

وليس ثمّة مكان أو فراغ ، أو حال من الحالات ، أو صفة من الصفات تستثنى من سيطرة هذا القانون عليها .

فقطرات الندى البلّورية ، والنسمات العليلات الندية ، والأمواج الهادئة المتألقة ، والسحاب المركوم ، الذى يشبه الصوف المنفوش فى شكله وتكوينه ، والجمال الرائع لمنظر الشمس عند الغروب ، هى كما هى منذ الأزل ، وستظل كما هى إلى الأبد ، وذلك طبقًا لناموس مقدس .

والسماء ذات البروج فى عليائها ، والنجوم الزاهرة فى أفلاكها ، والشمس فى مدارها ، كلها تسير فى نظام معين خاضع لقانون .

والجمال الباهر البهى البديع ، الذى تزهو به كل وردة ، وكل زهرة ، وكل غصن ، والألوان الزاهية ، التى تكسو كل أيكة وكل شجرة ، كل شىء فيها جميعًا يحدده قانون .

والمطر ، والزوبعة ، والبركان ، والزلزال ، والقحط ، كل ذلك يخضع لقانون ، وإن كنا « لا ندرى لذلك كنهًا ، ولا نفهم منه شيئًا » .

ولم لا نذهب إلى أبعد من ذلك فنقول : إن كل نموّ خاص بالإنسان — نشوئه ، وترقيته طبيعيًا وعقليًا وروحيًا — يحكمه قانون ؟ .

ومجامع الإنسان ومحافله ، ونقاباته ، وحكوماته ، وحضارته ،

ونظمه الدينية ، محددة بانتسابه وعلاقته وارتباطه بقانون .. ويصدق هذا أيضًا على شعوره وإحساساته ، مسراته ، وأفراحه ، وآلامه ، ونعمه ، وسعادته ، وكل حالة أخرى من حالاته الشعورية ، يقرّرها ويحكمها صلته بقانون .

بل إن كل شيء في العالم الخارجي ، من الهباءة المتطايرة في شعاع الشمس ، إلى سير الكواكب في أفلاكها ، تحكمها عملية القانون .

يقول كاميل فلامريون[1] :

«ما هو العشق ، هذه الأحبولة المحبوبة ؟ .. وما هي الآلام القلبية ؟ .. وما هي العاطفة المتأججة ؟ .. ما معنى تعاون عصفورين لبناء عش واحد ؟ .. وما مغزى تغذية الذكر لأنثاه وهي جاثمة على البيض ؟ .. ألست تسمع في كل هذا همسة الطبيعة ولهجتها الصادقة ؟ .. هل حللت قط هذه الظاهرات ؟ ألا ترى في كل هذا نظامًا محكمًا ؟ .. إنك إن لم تر الغاية العليا لنظام الدنيا فإنك لن ترى الشمس في وضح النهار ! .. » .

---

(١) من أشهر علماء الفلك في فرنسا خلال القرن التاسع عشر . ومن أهم واضعي أسس النظريات الفلكية الحديثة . وقد كانت له مشاركات في الكشوف الروحية التي سادت في أواخر القرن التاسع عشر.

طاقة هائلة :

إننا كثيرًا ما نتحدث عن « مخالفة القانون » أو « تعطيل القانون » . فحين ينتاب الفرد أعراض زكام شديد ، أو آلام صداع حاد ، فإنه يقرر أنه خالف القانون . وهذا مالا يجب . وإذا قيل إن الإنسان بوسعه أن يعطل القانون ، فهذا غير صحيح . فهو لا يمكنه ذلك بأى حال . فالإنسان ذاته هو المعطل ، وهو الذى يعطل نفسه .. أما القانون فلا يزال مستمرًّا فى تأدية عمله ، ومن المستحيل أن يخالف مخلوق محدود زائل قانونًا سرمديًّا أبديًّا .

إن أمراضنا المختلفة ، وأوصابنا ، وضعفنا ، وشذوذنا ، وانحرافنا ، وآلامنا ، هى البيِّنات البيِّنة ، والنتيجة الحتمية لمعارضة الإنسان للقانون وتصادمه معه .

وليس صحيحًا أن القانون عام عالمى فحسب ، وإنه إذا خولف فلابد أن يسبب ضررًا ، بل إنه خيِّر أيضًا .. وهو أريحى ، وشفيق . وهو نافع ومفيد .. وإذا أحسن استعماله كما يجب صار منبعًا ثريًّا للخير لا ينضب ..

والشخص الذى يلتزم القانون ويتمشى معه ، يصل نفسه بطاقة هائلة لاحدَّ لها ، تجدد حياته وتقوّيها ، وتثبّت قلبه ، وتعزّز مكانته فى

جميع النواحى ، وتفسح له الطريق إلى السعادة والصحة والقوة .

وقد نجد أناسًا – رجالاً ونساءً – لم يعتادوا الالتزام بالقانون ، ولم يتفهّموا أصوله ، ولا يلمّون بمبادئه ، ويحاولون اتباع طرق اختاروها لأنفسهم عن قصد وتعمد لمناوأة القانون ، والتصدى له ، والقيام بأمور تتعارض معه ، وهؤلاء – لاشك – خائبون ، مخطئون ، خاسرون .

فعلينا إذن أن نستمر فى رحلتنا ، مدركين تمامًا أننا إذا انسجمنا مع القانون ، وائتلفنا معه ، فمن المحقق أننا سننال كل ما نصبو إليه من نجاح وتقدم وانتصار ، وسننتفع بكل شيء بأكثر ما يمكن ، وسنرتب أمورنا على خير ما ينبغى ، وبالتالى ستكون الرحلة – دون شك – سارةً ، بهيجةً ، لذيذةً ، ذات فائدة عظيمة ونفع كثير .

واذكر دائما أن جميع متاعبك ، إنما تنشأ فى كثير من الأحوال عن دخولك فى صراع عنيف ، أو تعارض شديد ، أو صدام صارم مع القانون . وأن الفرج ، والنجدة ، والغوث ، والشفاء ، والدواء ، موجودة كلها فى دائرة معرفتك : كيف تمردت على القانون وعصيته ؟ وكيف توفق فى العمل معه بمواءمة وانسجام ؟ .

الفصل السادس

انفعالاتك
كيف تستخدمها ؟

« الشعور قوس ، والفكرة سهم ، والنبّال الماهر يجب أن يكون لديه كلاهما . فأى منها لا يجدى نفعًا بدون الآخر .. كما أن الرأس مدفع ، والقلب بارود .. أحدهما يساعد ، والآخر يطلق القذيفة ! .. » .

« هـ . و . بيتشر »

من أصعب الأشياء التى ستتعامل معها فى خلال هذه الرحلة الشائقة التى نجتازها معًا : الانفعال ..

والانفعالات يمكن أن يعبر عنها بطرق وأساليب شتَّى . فنحن قد يكون لدينا حالات مزاجية ، وانفعالات مخرِّبة ، هدَّامة ، وقد يكون لدينا حالات وانفعالات بنَّاءة خلاقة .. كما أن هناك تشابهًا بين الانفعال والطاقة نسميه الكهرباء . ومع أن كليهما غير منظور ، إلا أنهما قوتان قديرتان فعّالتان ، لهما سطوة أى سطوة ، ويمكن أن يستغلّ كلاهما إما بطريقة بنَّاءة ، أو بأخرى هدَّامة ، وذلك حسب الاتجاه الذى يتلقيانه منا ، وحسب الفهم والإدراك الذى عندنا .

ودرجة الانفعالات التى نعبِّر بها ، وأثرها على وجودنا الطبيعى ، إنما تتوقف إلى حد كبير ، على ما إذا كنا ذوى شعور شاذّ ، يؤثر فينا بطريقة مخالفة للمألوف أم العكس . فالشخص الفاتر ، المتراخى ، يعانى من الانفعال ارتكاسًا[١] واعيًا بسيطًا . وهناك أنماط معينة ، من أولئك الذين عندهم بلادة فى الإحساس والتأثُّر ، وخمول فى الشعور ، لدرجة يستطيعون معها مواجهة عمليَّات معيَّنة ، ويجتازونها بدون حاجة إلى تخدير[٢] ، وليس فى هذا أيَّة شجاعة ، وإنما يمكننا أن نقرّر أن الاتجاه

---

(١) الارتكاس : رد الفعل .

(٢) التخدير : البنج .

العقلى ، له نصيب من العمل ، ولكن الأعصاب ذاتها ، تكون فى هذه الحالات أقل إحساسًا بدون شك .

وجدير بالذكر أن معظم الإحساس بالألم ، ينشأ عن الأنسجة الخارجية ، حيث توجد أطراف العصب . وأن الجروح التى تحدث فى الأنسجة العميقة ليست مؤلمة للغاية .

والانفعالات السلبية الهدَّامة ، تسبب تغيرًا كيميائيًّا محسوسًا فى الأجسام ، ينتج عنه نقص فى الحيوية وفى صحة البنية – من حيث النشاط وأداء الوظيفة – فيكون الكسل الوظيفى .. وسرعان ما يشتد إحساس النصب ، فيصبح الجسم تربة خصبة للارتكاس من جميع الأشياء ذات الطبيعة الانفعالية ، وأرضًا صالحة ينمو فيها الاضطراب ويتفشَّى فيها الفساد .

والانفعال أقوى طاقة فينا . فهو يدفعنا – كالقوة المندفعة من آلة كبيرة – إلى أعلى ، وإلى أمام ، وإلى خلف ، وإلى أسفل ، وفى مقدوره أن يجعلنا سعداء ، ويرفعنا إلى أسمى درجات السعادة ، أو ينزل بنا إلى أقصى دركات التعاسة . وفى إمكانه أيضًا أن يجعلنا نطير فرحًا ، ونتهلل بشرًا ونزهو طربًا ؛ أو نصرخ من الحزن والحسرة . وفى إمكانه أن يجعلنا نطلق صيحة فرح ، أو صرخة ألم . إنه كالبخار المحبوس فى المرجل ، يجاهد فى إيجاد تعبير .

والانفعال موجود فى الناس منذ الولادة ، حتى يخبو من شمعة الحياة شعاعها . فالغلام الصغير الذى يوصف بالسوء أو بالرداءة ، هو الذى يعبِّر عن هذه الطاقة بطريقة هدَّامة . وقد تكون قوى إدراكه وقيادته والتوجيه الذى يتلقاه عن شخص آخر أكبر منه ، هى التى تمد هذه الطاقة بما تحتاجه .

ومهما يكن من شىء ، فإننا نرى أن من الناس البالغين ، الذين لديهم قوة إدراك مكتمل النمو ، من يستعمل هذه الطاقة بطريقة مخربة ، هدَّامة ، تمامًا كما يستعملها الغلام الصغير .

وكثيرًا ما يكون الانفعاليون عصبيي المزاج ، مالم يقوِّم هذا الانفعال ويوجَّه توجيهًا حسنًا ، وتحكم قيادته بدقة . إنه قوة يجب أن تخضعها لك ، وتسيطر عليها تمامًا ، وإلا فستقهرك وتتغلّب عليك ، ومن ثم تصبح لها عبدًا ذليلاً .

والانفعالات فى مقدورها أن تحرّك أعصابك ، وأن تلعب بها ، وتجعلك كريشة فى مهب الرياح ، أوكمركب تلعب به العواصف والأنواء . والانفعاليون كثيرًا ما يتغلّب عليهم الهم ، وينطبع على ملامحهم طابع الحزن والاكتئاب . وإنك لتجدهم ذات يوم فى الذروة ، وفى اليوم التالى فى أسفل درك يمكن أن يهبط إليه الإنسان .

يقول وليم جيمس : « إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه ،

لا تضح لنا أننا أنصاف أحياء ! .. فإننا لا نستخدم إلا جانبًا يسيرًا من (مواردنا) الجسمانية والذهنية . أو بمعنى آخر ، يعيش الفرد منا فى حدود ضيّقة ، يصطنعها داخل حدوده الضيقة . إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة ، ولكنه عادة لا يفطن إليها أو يخفق فى استخدامها » .

ما هو المزاج العصبى ؟ :

ومن المحتمل أن يميِّز الناس السلالة العصبية من خلال الانفعال ، أسرع مما يميِّزون الانفعال ذاته .

وإذا سئلنا : ما هو المزاج العصبى ؟ .

أجبنا : إنه المزاج الذى لا يكون فيه الجهاز العصبى بأسره تحت سيطرة الإدراك والإرادة . وهذا التعريف قد لا تجد مثيلاً له فى أى مكان آخر ، ولكنه الحقيقة فى بضع كلمات قصار . والذين يتخلّقون بمثل هذا الطبع ، غالبًا ما يكونون ذوى إرادة قوية ، ثابتة للغاية ، ولكنها إرادة يضللها ويسىء توجيهها فى أكثر الأحيان تأثير الانفعال . وكثيرًا ما تحمل مثل هذه الإرادة الفرد على الوقوف فى مواجهة ما يعتبره الشخص الهادئ الرصين أمرًا معقولاً ، ولكنه يثابر على هذه الفكرة ، ويظل على هذا الأمر إلى أن يدعو الانفعال المضاد إلى التوقف ، الذى ينتهى إلى الانهيار والهبوط أو التغير المفاجئ فى الحالة بأسرها .

وثمّة شخص عصبى المزاج ، يحتمل أن يكون ماهرًا وذا ذكاء حاد ، وله عقلية قوية ، وهذا فى مقدوره أن يقوم بأداء أى عمل إذا أمكنه أن ينتظم فى خطة العمل الذى يؤديه .

أما أسوأ حالات ضعف الأعصاب ، أو الخور العصبى[1] ، التى نشاهدها ، فهى تعبِّر عن عقول قوية ، بارعة ، ماهرة ، فعّالة ، نشيطة ، أقرب ما تكون إلى الاستبطان[2] ولكن استحالة ضبطها ، وكبح جماحها ، جعلاها أشبه بزوج من الخيول الجامحة .. وهكذا تغدو هذه الطاقة الدقيقة التى يملكها ، هدّامة فى ميولها واتجاهاتها .

وإذا نحن درسنا تاريخ حياة مشاهير الرجال ، نجد أنهم ذوو إحساس ، وعندهم سرعة تأثر وانفعال ، ونزعة إلى العصبية ، ولكن هناك مع ذلك ، إرادة جموح لا تقهر ، هى وحدها التى أمكنها أن توجِّه هذه القوى إلى وسائل بنّاءة خلاقة . فأصبحوا سادة مسيطرين على هذى الطاقات العجيبة ، بدلاً من أن يكونوا عبيدًا لها مسودين . وهذه الطباع وهذه الأمزجة ، هى التى خلقت القادة والعظماء والزعماء .

---

(١) النورستانيا .

(٢) الاستبطان : حسب التعريف النفسى ، هو العملية التى بها تشاهد الذات ما يجرى فى الذهن من شعوريات ، بقصد وصفها لا تأويلها . وما هى فى الواقع إلاّ عملية تذكر إما للماضى القريب أو البعيد . وبعبارة أوضح هى طريقة من طرق دراسة النفس ، تقوم على ملاحظة المرء نفسه ، وتأمله ما يجرى فى عقله من أفكار ومشاعر .

ولكى نحقق النجاح ونؤمنه ، نرى ضرورة إدخال العاطفة فى جميع الأشياء ، فحياة الإنسان تكيّفها عواطفه بل إن العاطفة هى القوة الدافعة للحياة .. فإذا اشتعل القلب ، شعّ العقل نورًا .. يقول بيرون : « النور الذى يلمع فى عينيك ، تأتى به النار التى تضطرم فى صدرك » .

أما الإحساسات والمشاعر ، فهى الأساس فى إثارة جميع أشكال الدافع . إذ أن جميع ما نراه من الأعمال الدقيقة ، الرفيعة ، الخالدة ، التى قام بإنجازها كل من تيتان ، ورافاييل ، وليوناردو ديفنشى ، كانت نتيجة العواطف الحارة المتحمسة ، التى عن طريقها وتحت ظروف خاصة ، خلقت كل طرفة منها . فالفنان كما يقول الشاعر الألمانى جيته : « إنسان يمتاز عن سائر البشر ، فهو يأكل ويشرب مثلهم ، ولكنه يحس بغير إحساسهم » .

والانفعالية التى أحسن ترتيبها ، وأجيد تنظيمها ، ضرورية للغاية . وإنى موقن تمام اليقين ، بأن من الأخطاء الشائعة فى تربية شبابنا ، أننا نبدأ معهم بتدريب الذهن قبل تدريب الانفعالات . فبدون المقدرة على الشعور بقوة ، لا يمكننا أن ننجح فى تدبير شئون حياتنا الضرورية . وأرى من المناسب فى هذا المقام ، أن أنقل فيما يلى ما قاله أحد الكتاب المعروفين :

« يجب علينا أن نقرّر ونعترف بأن الحياة الانفعالية هى الأساس

أو القاعدة للشروع فى كل عمل سام رفيع ، وللوصول إلى كل تفكير سليم نبيل . ونحن لا يمكننا أن نصنع الرجال ، إذا تجاهلنا العناصر الجوهرية فى الرجولة . فلكى نعيش عيشةً رغدةً ميسرةً موفقةً يتحتم علينا أن نعرف الأشياء بوضوح وجلاء ، ونشعر بشدة ورغبة ، ونعمل بنبل وشرف . وبقدر ما سيكون هذا العمل سارًّا بهيجًا ، سيكون لدينا – فى الغالب – عمل نبيل شريف .. عمل يوحى به الشعور لا الفكر .. وينبع من الشعور لا من الفكر » .

والعالم لا يحكمه الفكر ، بقدر ما يحكمه الانفعال ..

والبواعث الدافعة ليست أفكارًا فى العادة ، وإنما هى مشاعر وأحاسيس .

أما الأفكار الخاصة التى تتعلق بالمشاعر ، فهى غالبًا ما تكون محدودة أو مقدرة بما يبدو لنا من أنها ليست إلا مجرّد ظروف فحسب ..

والفكر يعتبر ميتًا بدون انفعال . وللانفعال حياته الخاصة به ، وهو مستقل غير مرتبط بالفكر . والأفكار إن هى إلاّ أرواح هائمة ، وأطياف شاردة ، تعتمد فى حيويتها ، على تيارات من المشاعر مغناطيسية .

الإدراك والإرادة :

وحين نعود إلى التأمل فى حياة الأسرة ، يتضح لنا فى الحال أن الاعتماد هنا يجب أن يكون فى الغالب على انفعالات مرتبة على أتم ما يكون الترتيب ، ومنظمة على خير وجه . وإنى إذا قلت « انفعالات مرتبة » فلأن العاطفة لن تكون مأمونة إلاّ إذا كانت تحت رقابة شديدة رشيدة ، وقيادة حكيمة من : الإدراك والإرادة .

وينبغى أن يكون فى كل بيت مزيد من العاطفة الجيّاشة لتجعل منه فردوسًا ونعيمًا مقيمًا . أما الهم والكدر فلن يكون له مكان مع القصد السعيد ، والغاية الهنيئة . وأما الغيرة الحقيرة ، والحسد البغيض ، والضغائن ، والمضايقات الدنيئة ، فهى تسلب من الحياة رونقها وبهجتها ، وتمحو من الوجود تناسقه وحسن إيقاعه ، وتحيل النعيم جحيمًا ، والراحة عذابًا مقيمًا .

وليس ثمّة أيّة أعذار تلتمس لهذا النوع من تلك الصفات ، فالشاب ينبغى له أن يبدأ حياته بالعزم والتصميم على احتضان أحسن الانفعالات ، وتنشئة نفسه على أفضلها وأقواها . وقد يلاحظ أن أسلوب الحياة الزوجية ، يسير فى بعض الأحيان على نهج يبدو فيه طابع التعاسة ، مما جعل بعض الشبان يعرضون عن الزواج ، ويعزفون عن

مجرد التفكير فيه . وكثيرًا ما يواجهنا سؤال عن السبب الذى يجعل المحبين عرضة لأن يصبحوا نفورين من بعضهم بعد الزواج مباشرة ، حتى ولو كانوا قد قضوا فترة طويلة فى مطارحة الغرام ، واستجلاب الرضا فى هناءة وغبطة؟ فنجيب عن ذلك : بأن التجارب الجديدة ، التى كانوا يتطلعون إليها بشىء من السرور والانشراح ، دخلت فى مشاعر أخرى متحركة ، أقرب إلى القسوة والعنف . وكثيرًا ما تنشأ المتاعب – التى تنتهى أحيانًا بالانفصال – من تعقد الأمور بسبب الأنانية البغيضة والرغبة فى التسلط .

فإذا تخلصت الرابطة الزوجية من رغبة التملك وحب السيطرة ، سواء أكان مبنيًا على الرضا أم عدمه ، يمكن أن تظل الرابطة وثيقة العرى ، متماسكة الأركان . وانفعالات الحب يجب أن تتم بصورة مقنعة ، بدون أى اعتبار أو تقدير لمعنى العواطف . ويجب أن يكون كل انفعال متفقًا مع كل حرية تتلاءم مع العاطفة الأصيلة الحرة ..

وينبغى للزوج أن يظل لزوجته مثال الشرف والحنو والرقة . وأن يكون هو ذاته العاشق الولهان المتيم بمحبوبته . يحرص كل الحرص على إرضائها بكل الوسائل ، والتعبير لها عما يعتلج فى فؤاده من وله وحب . ويجب على الزوجة بدورها أن تبادله نفس الشعور ، وأن تردد له نفس ألحان الحب وأنغام الهوى . وأن تبعث فيه الثقة التى عرفها عنها قبل

الزواج . وأن تضع نصب عينها أن الرجل يحب أن تكون زوجته دائمًا هى الفتاة نفسها . التى تزوجها ، تلبس وتتزين من أجله ، ولا تفكر فى شىء إلا إسعاده .

بل هناك أكثر من ذلك ، فالزوج يجب عليه أن يربط بين النبل والقوة من الناحية التى يوجهها نحو العالم ، بالناحية التى يوجهها نحو زوجته فيوفق بين الرعاية الطيبة ، واللفتات الرقيقة التى يقدمها حبًّا طاهرًا ، صافيًا ، وبين اللطف والأنس الذى يجب أن يبديه لإحدى المحظيات . كما أن الزوجة يجب أن توفق بين كرامة ربة البيت وعزة نفسها ، وبين التيه والدلال الذى تصطنعه نساء المجتمع أو المرأة اللعوب .

وهناك رجال عزب وفتيات عازبات يفتقرون إلى الفهم . ولهذا السبب يجدون صعوبة شديدة فى الالتقاء بأخدانهم ، أو الاجتماع بهم حتى ينعموا بالحياة التى نعتبرها طبيعية بالنسبة للرجل . ويبدو هذا بوضوح فى كثير من الحالات الناشئة عن عدم وجود الغريزة الاجتماعية أو الناتجة عن انفعال لم يحكم ضبطه يأتى فى شكل تهيب واستحياء . ومن المحقق أن الاستحياء هو الذى يحدد حياة الفرد . فهو – كما أعتقد – أحد النماذج الكئيبة السيئة ، للخوف والانفعال التى ورثها الإنسان .

عناصر العقل :

وإذا سأل سائل : إذا استمرت الغريزة العاطفية أو الانفعالية عند فرد فى الاندفاع على هواها بدون تأمل أو تبصر ، فكيف يتسنى لهذا الفرد أن يوقفها عند حدها ، ويكبح جماحها ؟ ..

وهذا يتم على أحسن وجه إذا وضعنا نصب أعيننا عناصر العقل الثلاثة ، وهى : **الإرادة ، والذهن ، والانفعال** ، إذا صممنا مرارًا وتكرارًا على التمسك بها ، والاستمساك بأهدابها ، والمحافظة عليها ، لتثبيت العلاقات وتوازن الصلات . فالإرادة يجب أن تكون دائمًا العامل السائد الثابت ، وأن تكون بمثابة السلطة التنفيذية ، أو الضابط الإدارى الذى يقوم بتنفيذ الإشارة وتلبية رغبات كل من الذهن والانفعال . وكل ابتكار وإبداع إنما ينبع من الانفعال ، ولكنه لا ينبغى أن ينقلب أو يتحول إلى إرادة ، حتى يقرر رضا الإدراك . وفى أى حال من الحالات ، وفى أى ظرف من ظروف الحياة ، لن يكون فى مأمن ذلك الشخص الذى يقول : « سأقوم بعمل هذا الشىء ولا يهمنى بعد ذلك ما يكون ، سأقوم بعمله ولا يضيرنى إذا كان مخالفًا للعقل أو بعيدًا عن العدل والصواب » .

والانفعالات ذات طرازين شاملين : الأول ، مشرِّف يدعو إلى

السمو والرفعة ؛ والثانى ، مذل ، مثبط للعزيمة ، جالب للغم ، وكلاهما يخدم غرضًا ... فلكى يحيا الفرد حياة حساسة ، محسوسة ، متزنة ، متوازنة ، يتحتم عليه أن يستفيد من جميع الانفعالات ، ويوفق بينها ، مستعملاً إياها فى تراكيب ومزاجات متناسبة ، متناسقة ، كما يفعل الرسام الماهر بألوانه المختلفة . أما عدم الاعتدال أو الإفراط فى أى أمر من الأمور ، فهو يسبب الارتباك ، والفوضى ، والفساد ..

ومن الأشياء الضرورية التى لابد منها حين يكون الانفعال على أشده من السطوة والنفوذ ، وحين يكون سببًا مباشرًا فى التعذيب العقلى أو الآلام البدنية الناشئة عن الغم والاكتئاب ، الشروع فورًا فى إقامة قيادة حكيمة ، ورقابة رشيدة ، و « سيادة » أكيدة .

والكفاح من أجل السيادة على الذات السفلى الضعيفة ، أقرب شبهًا بتسلق جبل عال قليل الانحدار ، كثير المنحنيات . وهذا الصراع المحتدم العنيف ، قد يتعرض له بعضنا فى رحلتنا العقلية هذه .. وأنا – كمرشد لك – سيكون من واجبى أن أمدك بما تحتاجه من تعليمات ومعلومات ، وإرشادات عامة . وهذا لأنك ستجد نفسك فى حالات كثيرة يتحتم عليك أن تمهد لنفسك طريقًا خلال الغابات الكثيفة التى يكتنفها الظلام من كل جانب . حيث العوسج والصخور ، حيث الريح تزمجر وتصك الأسماع ، وأصوات الحيوانات المتوحشة التى تجوس بالقرب منك .

فأنت لا يمكنك أن ترتد أو تنكص على عقبيك ، ولكن يجب عليك إما أن تستمر فى السير وحدك بشجاعة وجرأة وإقدام ، وإما أن تبحث عن مساعدة شخصية من أحد الذين قاموا برحلة من هذا النوع ، وفى هذا الطريق بالذات مرات كثيرة ، ليدلك على معالم الطريق ، وينير لك السبيل إلى « التخريمات » ، ويرشدك إلى أسهل السبل إلى المسالك المأمونة فى الرحلة .

ولا تنتظر منى أن أضفى على صورة رحلتك شيئًا من البريق لتبدو لك سارّة ، مغرية ، لذيذة ، لأنى أريد منك أن تعرف أن هناك عملاً كثيرًا ينبغى لك أن تنجزه ، وأريد منك أيضًا - إذا أردت أن تحقق الكثير من المتعة - أن تشعر نفسك بالسرور والمتعة .

يقول وليم جيمس : « الذى يبدو لنا جميعًا أن الانفعال يتبع الإحساس . ولكن الواقع أن العقل والإحساس يسيران جنبًا إلى جنب .. فإذا سيطرنا على العقل الذى يخضع مباشرة للارادة ، أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الإحساس . ومن ثم فإن الطريق المضمون الذى يفضى إلى الابتهاج ، أن نعمد إذا ما فقدنا ابتهاجنا ، إلى الجلوس فى ابتهاج ، والعمل والتكلم كما لو كنا مبتهجين » .

واذكر فى أثناء طوافك أن هناك ، فى الأفق الواسع فوق رأسك ، بين السحب القاتمة الداجية ، نجومًا زهرًا لا تفتأ تتلألأ بوميضها

المتألق .. وأمامك على البعد طريقًا آمنا ، خاليًا من المصاعب والمتاعب .. واذكر أنها مجرد رحلة لا يهمك فيها إلاّ أن تسلك السبيل السوى السليم ، حتى تتضح لك معالمه ، ويبين لك فى نهايته نور النهار .. وهناك عدة أشياء أخرى ينبغى لك أن تفهمها .. هى أن قواك الضعيفة الواهنة يجب أن تتحسن وترق عن طريق تدريب أمين ، مخلص ، مدعم بالمثابرة والصبر.

إن الذى تحاربه وتناضل فى سبيل الانتصار عليه هو : « عاداتك القديمة » الراسخة ، التى غدت مع مرور الزمن أقوى من القوة . ولا يخفى علينا أن فينا جميعًا - بفضل العادة وبسببها - ميلاً غريزيًا شديدًا لسلوك أسهل السبل وأقلها مقاومة . فنحن نميل إلى السير فى الطريق الذى اعتدنا السير فيه .. نميل ؟ .. بل إننا مسوقون سوقًا ، ومدفوعون دفعًا عنيدًا إلى هذا الطريق الذى علينا أن نسلكه ما لم نقبض على زمام الأمور بأيدينا . ونعقد العزم على أننا لم نعد بعد عبيدًا ، بل سادة أعزة نسيطر على أنفسنا ، ونملك ناصية أمورنا .

والمسافر حين يعتزم القيام برحلة يجب أن يعقد النية على ارتقاء ذلك الجبل ، بالرغم مما قد يكون هنالك من وحوش ضارية ، أو حيوانات مفترسة ، ويصمم على أنه سيتغلب عليها بقوة قدراته الغريزية ، حتى يصل إلى غرضه ، ويتوصل إلى النقطة التى يستطيع عندها أن يروض

هذى الوحوش ، ويخضعها لإرادته . يأمرها فتطيع ، وينهاها فَتنْته ، وتكون جميعها رهن إشارته .

ولقد سمحت لنفسى أن أستعير هنا لفظتى « الحيوانات والوحوش » من باب المجاز إلى حدٍما . فليس هناك من الوحوش الضارية ، ما يمكن أن نضفى عليها صفة المخادعة أو المكر أو الخبث أو اللؤم أو الاحتيال أو المخاتلة أو الغدر أو الخيانة ، كما نضفيها على انفعالات الإنسان .. فمشاعرك يمكن أن تخدعك تمامًا ، وأن تفتنك وتعبث بك ، وتسخر منك ؛ وفى إمكانها أن تجعلك ترى الشيء مختلفًا تمام الاختلاف عن حقيقته ، وتجعلك تسير على غير هدى ؛ وفى إمكانها أن تغريك وتغويك بانتهاج الوجهة الخاطئة ، وتجعلك مقتنعًا بالسير فى الطريق المعوج .. حتى إدراكك يغدو غائبًا عن وعيه تمامًا ، وحكمك معطلاً معرقلاً ، وإرادتك مشلولة مرتبكة ، وتصير مدفوعًا إلى فعل مناقض لأحسن اهتماماتك ورغباتك .

سيادة الانفعالات :

إن كل فرد إنما يقع تحت سيطرة انفعالاته بدرجة كبيرة لا يسعه معها إلا أن يتقبلها راضخًا ، ويسلم بها ، أو أن يكون فى الحقيقة ، على علم ودراية بها . وخيرنا من استطاع أن يتوصل إلى قيادة خارجية معينة

لا تعدو فى الحقيقة أن تكون كبتًا [1] أو قمعًا [2] للانفعالات . أما القلق ، والضجر ، والاستثارة ، والتوتر ، والخجل ، وعدم الثقة بالنفس ، والتشاؤم ، والقصور الساذج ، والحسد ، والغيرة ، والغضب ، فهذه كلها انفعالات يجدر بك أن تحاول ما استطعت أن تتغلب عليها ، لا بإخمادها أو خنقها أو دسرها [3] ، وإنما بالتخلص منها وإقصائها عنك . وفى هذه الحالة يقول إميل كويه : « إذا ملكتك عادة تود لو تتخلص منها ، فلا تلق بها من النافذة ، بل اهبط معها السلم درجة درجة » [4] .

وقد يأتى عليك وقت تعانى فيه يأسًا شديدًا ، أو قلقًا قاتلاً ، أو سخطًا وغيظًا ، عندما تدرك أنه كان ينبغى لك أن تبتسم وتعمل بسرور وابتهاج ، كالذين من حولك ممن يبدون فى حالة طيبة مرضية .

---

(١) الكبت : عملية لاشعورية مقتضاها منع الميول والدوافع الكائنة فى اللاشعور من أن تظهر فى حيز الشعور . وهو صراع نفسى عجز «الأنا» عن مواجهته فتجاهله ، فلاذ بأعماق اللاشعور .

(٢) القمع : عملية شعورية معناها منع دافع أو ميل معين ماثل فى الشعور من أن يتحقق فى السلوك الخارجى . ويتميز عن الكبت بكونه عملية شعورية . على حين أن الكبت عملية لاشعورية .

(٣) الدسر : الدفع بشدة .

(٤) أفردنا فصلاً كاملاً عن « العادة» فى كتابنا «لكى تكون سعيداً» بسلسلة « اقرأ» رقم ٢١٧ – دار المعارف ، لمن شاء الاستزادة فى هذا الموضوع .

وستتملكك الرغبة فى أن تسب وتلعن ، وأن تقذف بالأشياء ، وأن تصرخ وتبكى ، ثم تنفجر صارخًا : « كيف يمكننى أن أطالب بأن أكون سعيدًا فى حين أنى أشعر بالتعاسة والشقاء ؟ .. ولماذا تسير الأحوال بعكس ما أريد ؟ » .

نعم ، إنها تسير ضد كل ما هو موجود فيك من ضعف وسلبية . وهذا بالتقريب أكبر جزء فيك . وأما الذى يجدر بك أن تشرع فيه فورًا هو أن تقوم بمجهود كبير . وفى هذا الصدد يقول هنرى ثورو : « لست أعرف حقيقة أكثر تشجيعًا من أن للإنسان مقدرة فائقة على إعلاء حياته عن طريق بذل الجهود . فلو أن إنسانًا سعى إلى أن يحيا الحياة التى يتصورها فى خياله ، فسوف يصادف من النجاح مالا يخطر له ببال » .

ويقول وليم جيمس إن الرجل يقاس بمقدار المجهود الذى يستطيع القيام به ، وإن « الذى لا يمكنه عمل شىء إن هو إلاّ خيال ، وأما الذى يمكنه أن يعمل كثيرًا وينجز كثيرًا فهو بطل » . ثم هو يوجه نظرنا إلى الحقيقة الجوهرية الهامة التى تؤكد أن الجهد الوحيد الذى يحتاج الشخص إلى القيام به هو : الجهد فى التفكير .

إن لدى معظمنا فكرة بأن الإرادة معناها : جعل الفرد يعمل بنفسه شيئًا ما ، أو يعمل بطريقة معينة . ولكنها تعنى فى الحقيقة أننا نجعل

أنفسنا نفكر بطريقة معينة . والأفعال[1] إنما تنمو وتبرز من الأفكار[2] والخواطر . وهذه الأفكار التى تتحكم فى الشعور أو العقل الواعى وتتسلط عليه ، هى ذاتها التى تدفع إلى الفعل وتستحث إليه . والمسألة برمتها الخاصة بالإرادة هى : الانتباه – الانتباه إلى الأفكار التى ترغب فى تحقيقها ، والتى ترى ضرورة إنجازها فى حياتك ، والتمسك بهذه الأفكار بإصرار وحزم وثبات ، وتثبيتها أمام العقل إلى أن تملأها تمامًا ، وحفظ الأفكار وصونها وتخيرها ، وعدم تركها وشأنها حتى لا تفلت وتبرح بعيدًا . إننى أستعمل هنا كلمات « وليم جيمس » بنصها وفصها ، كلمة فكلمة ، وحرفا بحرف . إنه يقول أيضًا : « إن مأساة الحياة بحذافيرها إنما هى مأساة عقلية ، والمشكلة كلها إنما هى مشكلة عقلية » . وعلينا نحن أن نفهم وندرك المعنى الخفى الذى يستتر وراء هذا القول .

ومن الصعوبة التى لا يمكن أن تنكر أن نظل أبدًا محتفظين بالفكرة الصحيحة فى عقلنا . والفرد حين يشعر أو يتأثر بنهج معين ، فالميل إنما يكون إلى التفكير تجاه ذلك الخط فحسب . فإذا جاءت فكرات أخرى تفرض نفسها للفت النظر ، علينا أن ندفعها جانبًا على الفور . وإذا

---

(١) الفعل : جهد من نوع ما - وقد يكون بعض مظاهر النشاط الحيوى . وقد يكون عملاً من الأعمال التى تتم فى داخل الجسم .

(٢) الفكر : من التفكير الذى هو مجرى من المعانى والصور الذهنية .

أردت أن تصغى باستمرار إلى « الصوت الرخيم الهادى » ، صوت الإدراك ، وأن تبقى أمينًا مواليًا للأفكار الصحيحة ، على الرغم مما يعترضها من أفكار أخرى سقيمة ، فإنك بكل تأكيد ستحرز كسبًا ونصرًا وفوزًا عظيمًا .

وإنك لترى – يا قارئى العزيز – أن المقاومة الوحيدة التى يجدر بنا أن نتغلب عليها ونقهرها قهرًا ، هى العادات القديمة الخاصة بالمشاعر التى تعمل كل ما فى استطاعتها لمنعنا من تركيز الانتباه على الأفكار الصحيحة . وما علينا – إذن – إلاّ أن نتجاهل هذه المشاعر بقدر الإمكان ، ونطأها تحت أقدامنا متجنبين إياها ، معرضين عنها ، مبعدين إياها عن العقل الواعى . وبالإضافة إلى هذا ، يجدر بنا ، بطبيعة الحال ، أن نعرض أمام العقل – بكل الطرق الممكنة – الفكرات التى نؤثر إجلاءها ، والكشف عن غوامضها . وعلينا أن نستعمل الإيحاء الذاتى[1] بجميع صوره وأشكاله بمواظبة وإصرار وبصفة منتظمة . والإيحاء الذاتى – بكل بساطة – هو حصر الانتباه لإمعان الفكر فى فكرة واحدة .

فمن أين تأتى هذه المشاعر المزعجة فى بادئ الأمر ؟ وما مصدرها ؟

---

(١) أفردنا فصلاً خاصاً بالإيحاء الذاتى فى كتابنا «نحو حياة مشرقة» بسلسلة «اقرأ» العدد رقم ٢٤١ – دار المعارف .

إنها تتولد من الأفكار والأفعال . فجميع المشاعر إنما تنشأ بهذه الكيفية . وهذه حقيقة هامة يجب ألاّ تفوتنا . فإذا أرغمت نفسك عن قصد وتعمد ، وبتبصر وأناة ، على أن تفكر وأن تعمل بطريقة مختلفة فعّالة فيها تحمس وصلابة وقوة ؛ فإنك ستخلق مجموعة جديدة من المشاعر الطيبة التى تلائمك وتناسبك ..

احكم مشاعرك :

وإذا ظفرت بالحصول على الشعور الصحيح القويم ، وجعلت منه ركيزة لك ترتكز عليها ، فإنه سيدفعك إلى هدفك قدمًا بدون أى عناء أو مشقة . وبدون بذل أى جهد من جانبك سواء أكان عمليًّا أم فعليًّا . وكذلك الحال مع المشاعر الخاطئة المؤذية ، فإنها ستحثك على التدمير ، وتدفعك نحو الخراب والدمار ، ما لم ترد أنت أن تكون هذه الأشياء على العكس من ذلك .

وإذا أنت سعيت بجد واهتمام إلى أن تحكم مشاعرك ، وتسيطر على إحساساتك بـ : قوة إدراكك ، وحكمك وإرادتك ، فلا شك أنك ستخوض غمار معركة كبيرة .

فانشطْ وقوِّ نفسك استعدادًا لهذه المعركة الفاصلة ، ذاكرًا أنها

لا تخرج عن كونها عملاً نافعًا ذا فائدة كبيرة ، فمعناها هنا : النمو ، والترقى ، والتقدم .

واذكر أن فيك ، فى داخل نفسك ، فى طويتك ، قدرة لا نهاية لقوتها . بل إن لك من القوة أكثر مما تدرك . وأشد بأسًا من قوتك المقاومة . وهذه القدرة يمكنها أن ترفعك وتنقلك إلى أى شيء ، وإلى كل شيء ، وتسمو بك إلى القمة إذا بذلت جهدك فيما يعود عليك بالنفع .

وإنك لواصل حتمًا إلى النقطة التى تبدو فيها المشاعر على قسمات وجهك واضحة بينة ناطقة بما تقوله نفسك بينك وبينها :

« لقد خبرتك الآن ، وعرفت أن ليس بوسعك أن تحكمينى ، وأن ليس لديك القوة التى يمكنك أن تسيطرى بها على حياتى .. كفى ما نالنى من أذى وسوء ، فأنا من الآن إلى أن يشاء الله ، السيد المسيطر على نفسى وروحى .. أنا السيد المهيمن على عقلى وأفكارى وعلى جميع أفعالى .. وعلى قسمتى ونصيبى .. وعلى حظى فى الحياة .. أنا الربان الذى يدير دفة ذاته .. أنا حر .. » .

الفصل السابع

قواك المدَّخرة

رأيت العقل عقلين   فمطبوع ومسموع
فلا ينفع مسموع   إذا لم يك مطبوع
كما لا تنفع الشمس   وضوء العين ممنوع

« علي بن أبي طالب »

« إن قيمة الشيء إنما تقاس بمدى الفائدة التي تعود عليك منه ، وبمدى الخبرة التي يجديك إياها » .

« هنري ثورو »

إن ما يسميه وليم جيمس « النَفَس الثانى » لا يحدده الجهاز التنفسى بمفرده ، لأننا نرى أنه يعبر عن نفسه بأشكال أخرى من الفعل والاحتمال والجلد . و « النفس الثانى » ، يعنى بكل بساطة أننا صرنا إلى ما نحن عليه من عادة التبصر فى غاية جهدنا فى الظروف العادية .

و « النفس الثانى » ، يقصد به البدء فى اجتذاب قوتك المدخرة . فنحن نرى من حين إلى آخر أننا اجتزنا لا شعوريًّا حدود التفكير « العادى » ، وأننا فى دهشة من أنفسنا . ولقد أمكننا أن نفعل الآن ذلك كلما أردنا ، وبهدم الحدود التى فرضها التفكير ، أمكننا شيئًا فشيئًا أن نضيف إلى قوانا مزيدًا من القوة .

ولا شك أن كثيرًا من القراء سيبادرون بالسؤال : « إننى أرى أن هناك أفرادًا بعينهم ممن يقلون عنى فى كل شىء ، وممن لم يبذلوا جهدًا كبيرًا يستنفد قواهم ، يمكنهم بكل سهولة أن يصلحوا من حالهم باستعمال قدراتهم استعمالاً ذكيًّا عاقلاً . أما قدراتى فضعيفة جدًا ، كما أنى واهن العزم ، خائر القوى ، ضعيف ، فاقد الأمل ، أشعر شعورًا أكيدًا بأن حالتى تختلف اختلافا بيّنًا عن حالته » .

وإنى أجيب عن هذا بأن أساس هذه الفكرة هو الافتقار الشديد إلى الفهم . وأنت فى حاجة ماسة إلى إدراك صحيح للقوة التى تمتلكها ، أو أنك لم تحاول قط أن يكون لديك مثل هذا الفهم والإدراك .

هل تعلم أن جسمك وعقلك يمتلكان قوى مدخرة عجيبة لم تستنفد منها شيئًا حتى الآن ؟ .. وأن هذه القوى أقوى بكثير من أية قوة يمكن أن يستهلكها أى فرد إلى حد استنفادها ؟ .

واستمسك الناس منذ أجيال بتحديد الأفكار التى أقامت الحواجز الحقيقية . ولقد قيدتنا التربية ببعض الطرق والأساليب . فالقدماء لم يكونوا يعرفون شيئًا عن السيارات والطيارات ، وغير ذلك من الآلات الصناعية الحديثة التى نراها اليوم . ولكنهم مع ذلك كانوا يعرفون أشياء كثيرة لا نعرفها اليوم . بل إننا نقف إزاءها عاجزين عن إدراك غوامض أسرارها ، ولقد عاشوا حيوات أطول مما نعيشها اليوم ، وكانت أجسامهم أقوى بكثير من أجسامنا ، وأشد احتمالاً منا ، وربما كانوا أسعد حالاً من حالنا .

لا شك أن أسباب الراحة والترف والرفاهية التى ننعم بها ، ضررها أكثر من نفعها ، فإنها تجعل الحياة أسهل منالاً وأكثر هونًا ، ولكن هل السهولة واليسر والراحة تميل تجاه القوة ؟ .. سبق أن قلنا من قبل أنه ليس هناك إلاّ طريق واحد يؤدى إلى الترقى والنضج والنماء ، وهذا الطريق هو كيفية استعمال ملكاتنا .

وبمرور الأجيال ، جيلاً بعد جيل ، وبمرور العصور ، تحول عقل الإنسان إلى الاتجاه الذى جعل حياته أكثر بساطة وأكثر سهولة ، وزاد

عليها من أسباب الراحة والرفاهية الشيء الكثير . وكان عليه أن يستعمل عقله بحيث يمكنه أن يواجه المنافسة الحادة التي تصادفه اليوم وأن يعيش ويواجه الحياة بمحتوياتها وأعبائها ..

يقول إيمرسون : « سوف ينتهي كل امرئ إلى وقت يدرك فيه أن الجسد جهل ، وأن التشبه انتحار ، وأنه ينبغي للمرء أن يأخذ نفسه على علاّتها ، ويرضى بها كما قسمها الله له . ويعلم أن الأرض على امتلائها بالخيرات ، لن تهبه حبة من شعير ما لم يبذل الجهد على تعهد الأرض التي تنبت الشعير . وأن القوة التي أودعها الله فيه فريدة في نوعها ، فلا أحد غيره يعلم كنهها ، ولا هو نفسه يحيط بمداها مالم يضعها موضع التجربة .

إن الثبات والاحتمال يجعلانك تنمو قويًّا ، متينًا .

ولقد وهبك الله قوى وقدرات لكي تستعملها وتستغلها . فإذا أخفقت في استعمالها بحق وعلى أتم ما يكون الاستعمال ، فالخطأ إنما يرجع إليك وحدك . ولقد سلمنا من قبل بأننا جميعًا نقع تحت سيطرة التحديدات الموروثة التي تقيد حريتنا وتعرقل قوتنا . ولكن هذا لا يعني إطلاقًا أننا نعترف بالقسمة والنصيب ، ولا يجعلنا نستسلم للبخت والحظ . ولقد قيل إن رجلاً مثل « إديسون » لم يكن يستعمل سوى

٧٥ ٪ من خلايا مخه . ويقول لنا العلماء إننا نمتلك ملايين من خلايا المخ لم نستعملها ولن ندربها قط .

وليس المقصود بطبيعة الحال ، أننا نستعمل طاقتنا كلها فى كل وقت ، فى حين أنه من الضرورى أن يكون لدينا قوة احتياطية مدخرة ، يمكن أن نلجأ إليها حين يتعذر علينا أمر من الأمور . ولابد هناك من لحظات يتحتم علينا فيها أن نستنجد بقوتنا المدخرة .

تنفس بعمق :

ولا ينبغى أن ننسى أو نتناسى أننا أعلى وأسمى صورة فى الحياة . وهذه الفائدة العرضية قد تمدنا بالثقة التى يمكن أن تتيح لنا القدرة على التصدى لأى مشكلة من المشكلات ، ومجابهة أى قضية من القضايا ، بإرادة قوية ، وعزيمة ثابتة ، وقلب رابض رابط ، وحماس دافق .

خذ مثلاً ، الرجل المتوسط أو المرأة المتوسطة ، فهما يتنفسان تنفسًا سطحيًّا . ويحتمل أن يكون السبب ناتجًا عن العادات الكسولة التى كونها أوكونتها . مع أن هناك حدودًا معينة خاصة للتنفس فى غاية الأهمية . فنحن فى حالة المرض نكون فى أشد الحاجة إلى احتياطى ، فإذا لم نكن نتنفس بعمق فقد نتسبب فى جعل هذا التنفس صعبًا على الخلايا النامية فى وقت المرض . ولسنا نبالغ إذا قلنا إننا نمرن فقط نصف خلايا

الرئة . ومعنى هذا أن النصف الآخر يبقى فى حالة ضعف ووهن . ومن هنا يأتى المرض أو الداء الذى يجعل التنفس صعبًا ، فيجعلنا نثقل على هذا الجزء النامى من الخلايا بما يجب أن تتحمله كل الخلايا . ونتيجة لذلك نجد أناسًا كثيرين عاجزين عن مواجهة هذه الأزمة .

وإنك لتعرف أن التنفس يلعب دورًا فى غاية الأهمية فى حياتك . فهو تلك الوظيفة التى تطرد كثيرًا من المواد العادمة ، وتنقل إلى الدم إخصابًا يعتبر من أهم ضرورات الحياة .

ولا تخف من أن يفرغ الهواء من عندك بالتنفس العميق كالشاب الذى جاء ذات يوم يسألنى : « لقد مارست التمرين الخاص بالتنفس العميق حسب تعليماتك مرة واحدة ، إنتابنى بعدها دوار شديد وأحسست كأنى فقدت نفسى » . نعم ، قد يحدث فى بعض الأحيان أن يصاب الفرد بشىء من الدوار حين يبدأ فى ممارسة منهاج التنفس العميق ، وذلك لأن الأجزاء لم تتعود بعد على هذه الزيادة الإضافية من الهواء الذى يغمر حتى هذه اللحظة الجهاز التنفسى . وحتى هذه اللحظة أيضًا يزيد فى تنبيه الأعصاب ويبالغ فى إثارتها ، فيشعر الفرد بهذا الدوار . ولكن ليس هناك أى ضرر من هذا وليس ثمة ما يثير مخاوفنا ، وغاية الأمر أنه بذلك يبين أن رئتى الشخص ضعيفتان ، ولذلك فهو فى

حاجة قصوى إلى مثل هذا التمرين . وإذن فليس للفرد أن يخشى شيئًا ألبتة من فقد تنفسه .

والرئتان مزودتان بثلاثة أقسام منفصلة من الهواء الاحتياطى : هناك الاحتياطى الذى نستعمله فى الشهيق والزفير ؛ ثم هناك الاحتياطى الذى نسميه بالهواء المكمل ، الذى نلجأ إليه حين ينفد القسم الأول بمجرد حدوث صدمة مفاجئة ، أو سقوط إثر ضربة شديدة كالتى نسميها فى الملاكمة « الضربة القاضية » ، ثم هناك أيضًا ما يسمى بالهواء المتبقى أو الراكد فى الرئتين بعد الزفير . إذن فأنت ترى أننا مزودون بما يجعلنا قادرين على مواجهة أى طارئ مفاجئ .

وبنفس هذه الطريقة لدينا قوة احتياطية مدَّخرة فى كياننا كله .. ألم تعد ذات مرة إلى بيتك بعد تعب يوم مضنٍ فى عمل شاق إلى أبعد حدود المشقة ، ولسان حالك يقول : « لقد هلكت ، وانقطعت أنفاسى ، ولا يمكننى أن أخطو أية خطوة أخرى لإنقاذ حياتى ، خلاص انتهيت » ؟ .. ثم يطرأ على حين فجأة شيء غير عادى ، كأن يشب حريق فى منزل مجاور لمنزلك ، يجعلك تقفز من مكانك ، وتلبس نعلك بأسرع ما يمكن ، وتجرى بأقصى سرعتك ، لتشهد اللهب وأعمال الإنقاذ وفى نفسك تحفز للمشاركة فيها ؟ .. لاشك أنك ستقف عدة ساعات تنتابك فيها عدة عوامل ، ثم تعود بعد ذلك إلى بيتك أقل تعبًا

مماكنت . بل ربما تكون قد نسيت تمامًا ماكنت تشعر به من تعب شديد . فالتهيج والاستفزاز والاستثارة قد استنجدت جميعها ببعض قوتك المدخرة ، وتغير التفكير ، هدم التحديدات الثابتة التى كنت تستمسك بها . فأنت عندما عدت من عملك استمسكت بفكرة محدودة هى : «لا يمكننى أن أذهب إلى أبعد من ذلك» ، وأصررت على هذه الفكرة ، ولكنك رأيت أن هذه الفكرة المحدودة قد انتقلت توًّا فى تلك اللحظة وارتحلت بعيدًا .

وهاك مثال آخر : لنفرض أن لديك بعض مهام كريهة إلى نفسك ، تنفر من القيام بإنجازها وتضطرك إلى السير على قدميك مسافة تبلغ خمسة أميال لمقابلة أحد الرؤساء . فأنت فى هذه الحالة تسير وتتابع السير ، مستغرقًا فى التفكير فى الواجب الذى يتعين عليك إنجازه – وكلما واصلت السير زاد اكتئابك وزادت عزيمتك فتورًا وتشعر بقدميك تثقلان شيئًا فشيئًا ، فَتبطؤ خطواتك ، وتتقطع أنفاسك ، ويخيل إليك أنك لن تستطيع الوصول إلى النهاية ، حتى إذا بلغت نهاية الشوط يكون التعب قد أنهكك وأرهقك ، وتشعر وكأنك ستسقط فى مكانك ، أو أنك « ستقع من طولك » كما يقولون .

ودعنا الآن نسير هذه المسافة من هذا « المشوار » فى ظروف أخرى مختلفة عن سابقتها ، بصحبة فتاة نحبها – مثلاً – أو مع صديق مؤنس

ودود . لا شك أنكما ستمضيان معًا طول المسافة تتسليان بالحديث الممتع الشائق ، وتتسامران كأحسن ما يكون السميران ، لا يهمك من أمر نفسك شيء بقدر ما يهمك من أمر الشخص الآخر .. يالها من سعادة ، ويالها من بهجة تلك التى تستشعرها وأنت تمضى الخمسة أميال دون أن تحس بطول المسافة ، ودون أن تشعر بانتهائها .. من المؤكد أن رفيقين أو صاحبين كهذين ، تحت ظروف أو حالات كهذه يمكنهما أن يقطعا هذه المسافة ذهابا وإيابًا أكثر من مرة .

والتفاوت أو الاختلاف هنا ، بين الحالتين كما ترى ، ناتج كله عن اختلاف الميل أو الاتجاه فى التفكير. ففى الحالة الأولى نجد أفكارًا غامة محزنة ، تسعى سعيها وتؤدى دورها أقوى ما يكون الأداء ، فكنت لذلك مرهقًا تعبًا ، أما فى الحالة الثانية فإن الأفكار المنعشة ، المنبهة ، المشجعة ، هى التى كانت موجودة لديك ، مسيطرة عليك ، وهى التى أثارتك وحفزتك ، بل أضافت إليك مزيدًا من القوة وأمدتك بروافد من القدرة .

طاقة لا تنضب :

وما يزال هناك مثال آخر ، يرينا كيف نحدد أنفسنا جميعًا ، ونحصرها فى خطوط فيزيقية . فالشخص الذى يذهب عقله فجأة ،

ويصاب بنوبة جنون مفاجئة ، يمتلك فى تلك اللحظة قوة تعادل قوة شخصين أو ثلاثة أشخاص عاديين . ولقد رأينا جميعًا حالات تستدعى الاستعانة بأربعة أشخاص للإمساك برجل واحد .

إذن فمن أين جاءت كل هذه القوة الهائلة فى الدقائق القليلة التى مرت بين فترتى صحة العقل والجنون ؟ .. هذا لأنه عندما انتهى إلى حالة الجنون نسى نفسه تمامًا ، وبذلك هدم كل حدود الفكر واستعمل كل كيانه .. أو بمعنى آخر ، استعمل جسمه كله ككتلة .. إنه يمتلك تلك القوة دائمًا كل الوقت وفى كل وقت ، وهى كائنة فيه لا تفارقه . ولكن نظرًا إلى تلك القيود ، وتلك الحدود ، فهو لا يستطيع استعمالها . ولقد كان ذلك كله اختلافًا وتباينًا فى الاتجاه العقلى . فهو حين كان صحيح العقل كان يشعر فى قرارته بأنه لا يمكنه أن يقوم بعمل أشياء بعينها . ولكنه فى حالة الجنون زايلته هذه الفكرة وامّحت تمامًا .

إن اتجاهنا الطبيعى هو أن نعمل أقل ما يمكن عمله . وأن نسلك الطريق السهل ، ونتبع الأساليب التى لا تستدعى جهدًا . وهذا هو التفكير الخاطئ الذى يفرض «كضريبة» فى الوقت المناسب على حدود الفكر لطبيعة العادة – والعادة – كما نعرف ، من الصعب تركها أو الإقلاع عنها .

تخيل الطاقة كما لو كانت شيئًا عامًّا عالميًّا مباحًا للجميع .. شيئًا يمكنك أن تسحب منه بحرية ما تشاء ، وقتما تشاء .. مستمسكًا بالفكرة التى تؤكد أن الزاد وفير ، والإمداد كثير ، وهما من الصراحة والوضوح بحيث يراهما ويلمسهما كل راغب مريد .. ثم تصور مخك وجسمك كما لوكانا واسطة أو وسيلة تعبر عنهما هذه الطاقة العامة . أشعر نفسك بأنه فى مقدورك أن تأخذ من هذه الطاقة ما تشاء ، وأن تستغلها لمنفعتك ، وأن تشغلها وتجعلها تسعى جادة كادحة للحصول على الأشياء التى تعتقد أنك فى حاجة إليها . وهذا أشبه تمامًا بالغذاء الذى نتزود به ، فإنه يتحول عن طريق الأعضاء والأنسجة المختلفة خلال الفعل الذكى المدرك ، لمجموعة الخلايا المختلفة إلى الاستمراء اللازم وإلى فضلات بوساطة التركيب العضوى .

ويشاهد الفعل المماثل فى تحول الطاقة – عن طريق الفن الآلى الحديث – إلى ضوء وحرارة وقوة محركة حسب الإرادة . والطاقة فى كل حالة من هذه الحالات إنما هى فى الأصل ذات الشىء .

وعند التأمل فى قواك أريد منك أن تذكر أن ليس هناك سوى طاقة واحدة عامة ، شائعة فى الكون كله . وهذه الطاقة تتمثل فى حواسنا بصور وأشكال متفاوتة متنوعة ، وتعبيراتها الفردية تعينها أسماء مميزة ،

وسواء أكانت تبدو واضحة فى الجاذبية والاستطارة[1] ، والبناء[2] ؛ أم كانتقاض[3] كالكهرباء والضوء والقوة والبصر ؛ أم كفكر ، فهى دائمًا – بعناصرها – واحدة .. وهى دائمًا نفس الشىء .

والإنسان هو الذى يحدد نفسه فى جميع مراحل حياته – عقليًّا ، وماديًّا ، وجسديًّا ، واجتماعيًّا ، وماليًّا ، والفرد يمكنه أن يحجب عن نفسه تمامًا أشعة الشمس إذا وضع قطعة صغيرة من النقود على كل من عينيه . وبمثل هذه الطريقة الحمقاء يحدد الشخص رؤى قوته الحقيقية ، وإمكاناته المستقبلة .

أما فيما يختص بالأعمال التجارية فالرجل المتوسط يفكر بطرق وأساليب بسيطة ، إذ أن تأثره النظرى وثقته بنفسه تحددهما بدرجة عظيمة مناهج تفكيره الضيق .

كما أن كثيرًا من المرضى ينسون القوة التى يمتلكونها ، ويرفضون فى أغلب الأحيان أن يفتحوا الأبواب لأمهم الرءوم – الطبيعة .. لقد تركوا أنفسهم نَهبًا للهواجس حتى وهن العظم منهم ، وخمدت همتهم ،

---

(١) الاستطارة : أو الطيرورة . إحساس الشخص كأنه يطير .

(٢) البناء : أو الأنابولزم – التجدد الخلوى فى الأجسام الحية .

(٣) الانتقاض : أو الكاتابولزم . هو الدثور الخلوى فى الأجسام الحية . والأيض أى الميتابولزم فى علم الأحياء ، هو مجموع العمليات البنائية والانتقاضية فى التمثيل الغذائى الحيوى فى الجسم .

واستسلموا للضعف والوصب ، وهذا الأمر كاف لأن يقيم أمامهم جدارًا حجريًّا يجدون أنفسهم حياله فى عجز عن اجتيازه .

وبجانب ذلك ، الحالات الفيزيقية أو الجسمانية ، فالشخص الذى وصل إلى منتصف الحياة ، يبدأ يهتم بنفسه ويرعاها ويعمل على وقايتها بشتى السبل ، حتى إنه يعتقد أن ليس فى مقدوره القيام بعمل أشياء فيزيقية معينة قام بعملها مرة قبل ذلك . فهو لذلك يشيخ قبل الأوان . وبعدم استعماله لعضلاته تضعف شيئًا فشيئًا ، وتزداد ضعفًا إلى أن يغدو، بطبيعة الحال ، فى أشد الحاجة إلى حيويتها ومرونتها ، وصحة بنيتها لأداء وظيفتها . وهو لذلك إذا حاول تجربة شىء فإنه يشعر بالألم والعجز عن تحريكها كما يجب ، فتنطبع فكرة الضعف فى عقله بعمق ويتملكه الأسى والأسف والحسرة .

رأيت منذ زمن قريب أربعة من اللاعبين المتمرسين ، يعرضون حركات بهلوانية كانوا يمارسونها فيما مضى على المسرح ، من رقص وانثناء والتواء ، وغير ذلك من حركات تستدعى خفة الحركة والمرونة . لقد كانوا جميعًا فوق الستين من سنى حياتهم . كان الواحد منهم « عجوزًا » . ولكنه كان نشيطًا ، رشيقًا ، يؤدى بسهولة حركات من العسير إتيانها ، كأن يضع كلتا قدميه خلف رأسه ، ويمشى على يديه . ومعظم الناس الذين يستطيعون القيام بتأدية هذه الحركات بالذات ،

حرصوا كل الحرص على إعداد أنفسهم حسب الأصول الطبيعية لكى يكونوا صالحين لمثل هذا العمل ، خليقين به ، وظلوا يتمرنون السنين الطوال . ولقد أتاحت لهم هذه السنون الطويلة اكتساب خبرات لم تتهيأ للآخرين . والأمر كله لا يعدو شيئين هما : الثقة ، والمران أو الممارسة .

الطريق إلى الرضا :

إذن ، ليس لدينا إلاّ أن يعمل كل منا فى جوه الخاص به ، وفى محيطه ، وفقًا للحكمة التى يمكنه بحذقه ومهارته أن يجتذبها من المخزن العالمى العام . ومن البديهى أن هذا لن يتأتى إلاّ بالاحترام اللائق المتبادل بينه وبين رفاقه ومن يعايشونه بل العالم على الإطلاق .

اصنع عالمك الذى تريد أن تعيش فيه ، وليكن هذا العالم مليئًا بالخير ، وحب الخير للغير ، والحماس ، والاستقامة .

تتبع الميل العام لدوافعك الطبيعية كما يكيفها ويحورها ويوجهها عقلك ، بدون خوف أو وجل ، وبدون اختلاف فى الرأى ، بنفس راضية ، وبروح سمحة ، حرة ، مستقلة ، فيها عزم وحزم وتصميم . وتأكد أن كل ما تحتاج إليه من أجل تأدية العمل المناسب تحت أمرك دائمًا . واعلم أن وجودك فى الحياة لابد أن تكون له ضرورة جوهرية تدعوك لأن تنشد الكمال فى كل الأحوال . أما الأفعال الفردية الخاطئة

فلن يكون لها أى أثر يذكر ، مادام سلوكك وتصرفك – بصفة عامة – يقومان على نية صادقة ، وقصد سليم . وستنال من الآخرين التقدير والثناء ، ومن الله حسن الجزاء .

وهناك درس آخر له أهمية فريدة فذة ، لمن لديهم الرغبة كل الرغبة فى أن يتعلموا ، هى أن القبلة الوحيدة التى يجب علينا أن نتوجه إليها خاشعين متبتلين ، هى قلوبنا ، والكشف عن القيمة التى لا تقدر لقلوبنا الكبيرة المؤمنة ، إنما يكون بالهدوء والصفاء النابع من نفوسنا .

وثمة درس آخر له من الأهمية ما لسابقه لمن أراد المزيد من العلم هو : إن كل ما يحتاج إليه الفرد فى دنياه لكى يحيا حياة حرة كريمة كاملة عظيمة ، إنما هو موجود فيه ، فى طويته .

لا تغلق عقلك عن نقاش الآخرين وجدلهم وتعليلاتهم .. دعه مفتوحًا للاقتناع . ولكن لا تقبل أى بيان أو تقرير ولا تسلم بأى موضوع ما لم يرق لك ، وما لم يتفق مع قوة استدلالك .

ابن فلسفتك الخاصة بك ، بما يمكن أن تجمعه شيئًا فشيئًا مما تراه منطويًا على الحقيقة والصدق ، من هنا ومن هنالك ، ومن كل مكان ، ثم صغها فى حقيقة كبيرة واحدة تلتقى مع كل حاجة من حاجاتك .

إن قواك ستزداد عن طريق الاستعمال فقط .. وستظفر بالاتصال

بعقلك الباطن ، وبمخزن معلوماتك ومعارفك ، وبقوتك وقدرتك ، عن طريق واحدة هى أن تجعل نفسك تألف هذه القوى وتعتادها ، وتدخل معها فى صلات ودية مخلصة . فهناك .. فى داخلك ، إمكانات كبيرة للغاية ، فى انتظار الوقت الذى تكون عندك فيه الرغبة والإرادة لطلبها ، والجد فى السعى للحصول عليها .

وهل تعلم أن نفسك اللاشعورية ، إذا دربتها بصدق وإخلاص فإنها ستحل لك معظم مشكلاتك الصعبة ؟ .

إنى أكرر لك مرة أخرى وأخيرة ما سبق أن قلته من قبل ، وهو أن تذكر جيدًا ، وتضع نصب عينيك دائمًا أن كل ما سبق أن قرأته وسمعته ورأيته وشعرت به مخزون كله هناك .. فى نفسك اللاشعورية .. إنه مكان أشبه شىء « بدار الحفظ » فى الجرائد الكبيرة ، ملىء بمعلومات من جميع الموضوعات .

هل تريد الحصول على قرار حاسم فى أمر معين ؟ .

هل تريد أن تقطع بشىء فى رأى أو عمل ؟ .

إذن يتعين عليك أن يكون لديك كثير من الحقائق تضعها أمامك موضع البحث والفحص حتى يمكنك أن تحكم فيها بحكمة وفطنة وتعقل . وأنت لا يمكنك أن تسترجع كل هذه الحقائق شعوريًا ، ولذلك فإن الشىء الذى يجب أن تفعله هو أن تقرأ الموضوع أولاً ، إذا

كان جديدًا عليك ، ثم حوّله كله إلى عقلك الباطن حتى يمكنك أن تبت فيه فيما بعد . وبالتمرين والتمرس على هذه الخطوط سيأتى اليوم الذى يمكنك فيه أن تعتمد اعتمادًا كليًّا على العقل الباطن ، كما يعطيك الحكم الصائب حسب الوثيقة المعدة والمؤسسة على التجارب الماضية . فإذا تم لك ذلك ، فإن عقلك الباطن سيمضى إلى السجلات والأضابير الكثيرة العقلية . حيث تختزن الحقائق ، ثم يجمعها ويرتبها وينسقها ، بحيث يجعلها معدة لتتسلمها عن طريق انفعال أو انطباع ذهنى . يفيد أن هذا أو ذاك هو الشىء الذى يليق بك أن تفعله . إنها طاقة مدخرة أخرى لم حاول الشخص المتوسط أن يستغلها أو أن يجد فى طلبها لاستخدامها .

يقول وليم جيمس : « إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه ، اتضح لنا أننا أنصاف أحياء . فإننا لا نستخدم إلاّ جانبًا يسيرًا من (مواردنا) الجسمانية والذهنية . أو بمعنى آخر ، يعيش الفرد منا فى حدود ضيقة يصطنعها داخل حدوده الحقيقية . إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة ، ولكنه عادة لا يفطن إليها ، أو يخفق فى استخدامها » .

وإن دراسة جادة منظمة فى حياتك العملية عن البشرية ، وعن الإنسان ، كما بينا لك من أمثال ، قمينة بأن تفتح لك آفاقًا رحبة ، وتتيح لك إمكانات عجيبة ، وتجعل حياتك أكبر وأوسع وأجدى مما هى عليه فى جميع الأحوال .

تمعن جيدًا فى هذه الحقائق الواضحة قبل أن تواصل السير فى هذه الرحلة العقلية فى الطريق إلى الرضا ..

ولقد حاولت جاهدًا فى هذه الفصول ، أن أعرض عليك طريقة السير لسلوك السبيل السوى ، الذى يجدر بالشخص العاقل أن يتبعه ، بعد أن يكون قد تأهب للقيام بجميع المستلزمات الضرورية التى لابد منها لمثل هذه الرحلة الشاقة ..

وآمل أن يكون إدراكك أو تصورك للطريق الوعر الشاق ، الذى أمامك ، قد وضحت معالمه ، واتضحت مسالكه ، بهذه المحاولات المتواضعة التى عرضتها عليك – أيها القارئ الكريم – وإنى لعلى يقين من أنك ستسير قدمًا ، بخطوات حثيثة ثابتة ، متوجًا بأكاليل الفوز والظفر والانتصار ، إلى غرضك الأسمى : الرضا الكامل أو منتهى الرضا .

الفهرس

الصفحة

الصفحة

كتب أخرى للمؤلف

	السنة
١ – آمال : شعر منثور	١٩٣٢
٢ – هيام : شعر منثور	١٩٣٣
٣ – مسألة الجنسين : من الوجهة السيكولوجية والبيولوجية	١٩٤٥
٤ – القوى العقلية : تدريب نفسانى	١٩٤٦
٥ – دليل الإسكندرية : أول دليل من نوعه عن الإسكندرية	١٩٤٧
٦ – الأحلام والرؤى – دار المعارف (سلسلة اقرأ)	١٩٥٦
٧ – لكى تكون سعيدًا – دار المعارف (سلسلة اقرأ)	١٩٦١
٨ – نحو حياة مشرقة – دار المعارف (سلسلة اقرأ)	١٩٦٣
٩ – الطريق إلى النجاح – دار المعارف (سلسلة اقرأ)	١٩٦٦
١٠– الروح والخلود بين العلم والفلسفة (سلسلة اقرأ)	١٩٧٠
١١– العقل منبع الحكمة : عن دار الفكر العربى	١٩٧٧
١٢– العودة للتجسد فى المفهوم العلمى الحديث « منشأة المعارف »	١٩٧٤
١٣– الروحية طريق الحياة : المركز العربى للنشر والتوزيع	١٩٧٩
١٤– الشيخ طنطاوى جوهرى : دراسة ونصوص عن « دار المعارف »	١٩٨٠
١٥– علم النفس : وكيف يمكن أن يساعدك المركز العربى للنشر والتوزيع	١٩٨٢
١٦– عقدة النقص : معناها وعلاجها المركز العربى للنشر والتوزيع	١٩٨٢

رقم الإيداع	١٩٨٣/٥٣٤٢
الترقيم الدولى ٤-٠٦٦٤-٠٢-٩٧٧	ISBN

١/٨٢/٢٤٣

طبع بمطابع دار المعارف (ج.م.ع.)

ص
٣٠

